COSMO Februarie 2017 SEDUCĂTOARE • PUTERNICĂ • FEMININĂ BURDA ROMÂNIA NR. 2 (204/2017)

COSMOPOLITAN

Crazy, Sexy, Cool!

KINKY RIGHT NOW!

Mic tratat despre S&M, jucării erotice, și sex fără prejudecăți

XOXO!
Rujuri noi pentru săruturi apetisante
(p. 43)

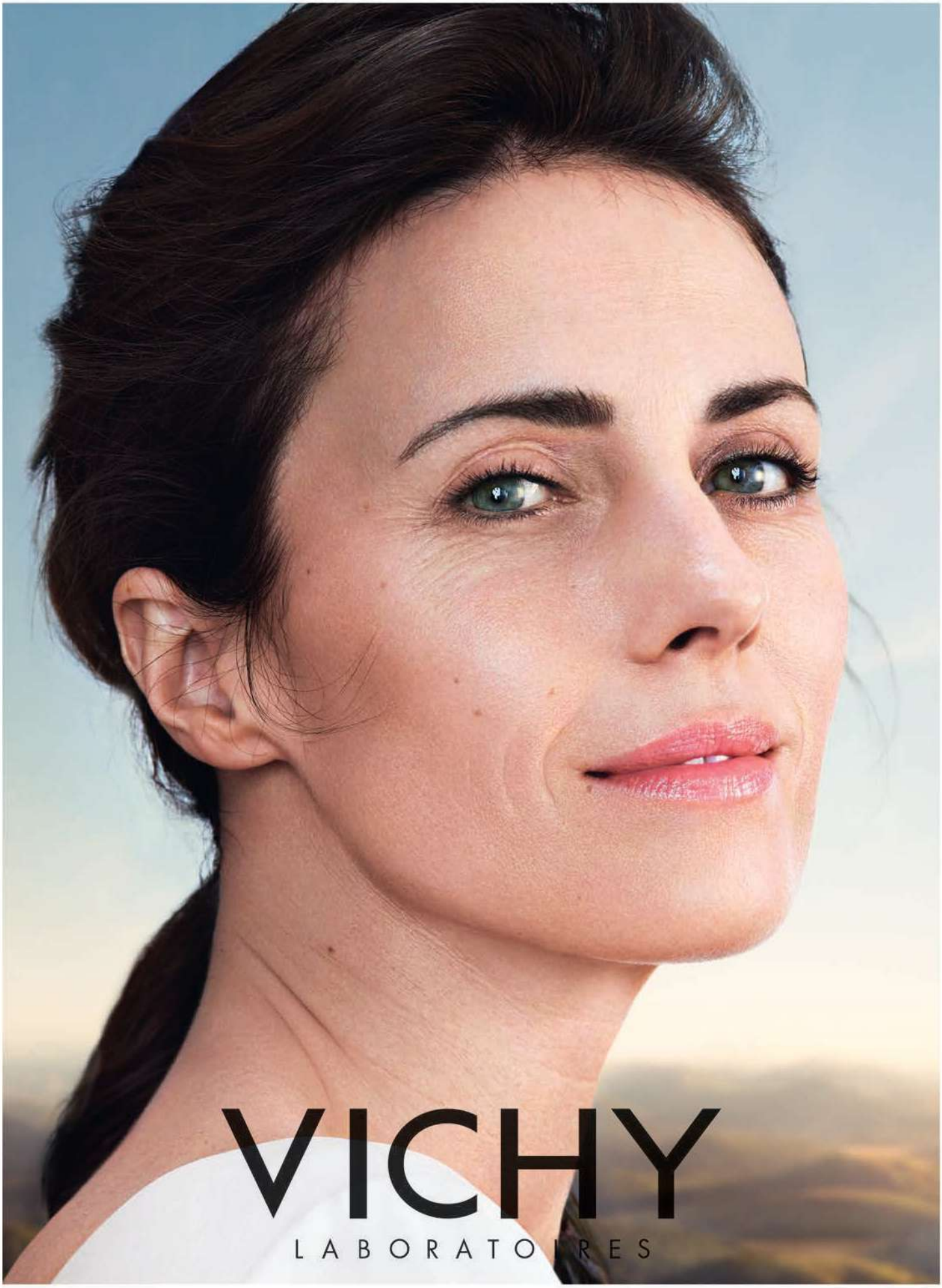
Hilary Duff
Spune adio greșelilor din dragoste

$$$uflete pereche
DISCUȚIA DESPRE BANI SALVEAZĂ RELAȚIA

#COSMOcarieră
De la ilustră necunoscută la brand profitabil
+ Muncește ca o milionară (ca să devii una)

PREGĂTITĂ DE ZIUA V?
Desuuri hot, bijuterii irezistibile & pantofii sexy-red ai Cenușăresei

Singurele 20 trucuri de beauty de care vei avea nevoie vreodată


VICHY
LABORATOIRES

La menopauză, reinfuzați tinerețe tenului dumneavoastră.

INOVAȚIE TEN MĂTUR

NEOVADIOL COMPLEX SUBSTITUTIV

La menopauză, nicio pauză pentru tinerețea pielii dumneavoastră. Pentru prima dată, un complex substitutiv de ingrediente active dermatologice compensează impactul menopauzei asupra tenului.

Pielea devine **mai densă**, contururile feței sunt **redefinite**, tenul este mai **luminos**.

Prelungiți eficiența ritualului zilnic de îngrijire și pe parcursul întregii nopți cu noul Neovadiol de noapte.

Formula sa ultra-lejeră compensează efectele produse de menopauză pe timpul nopții.

Temperatura pielii scade cu până la 2.7°C* după aplicare, iar la trezire tenul pare mai neted.

Exclusiv în farmacii.

*Test termografic - Temperatură măsurată la 1 minut după aplicare.

Pro-Xylane
Acid Hialuronic
Apă Termală Vichy încărcată cu 15 minerale

CU APĂ TERMALĂ MINERALIZANTĂ VICHY
NĂSCUTĂ ÎN VULCANII FRANCEZI ÎNCĂRCATĂ CU 15 MINERALE ESENȚIALE PENTRU O PIELE MAI PUTERNICĂ ÎMPOTRIVA AGRESIUNILOR

FORMULĂ CONCEPUTĂ DE LABORATOARELE VICHY
HIPOALERGENICĂ TESTATĂ PE PIELEA SENSIBILĂ EFICACITATE DEMONSTRATĂ DE MEDICII DERMATOLOGI

PANDORA

SĂRBĂTOREŞTE DRAGOSTEA

Lasă dragostea să strălucească prin minunate bijuterii din argint 925 finisate manual, inspirate de romantism.
Descoperă noile creații extraordinare de Valentine's Day pe pandora.net

BUCUREȘTI: Afi Palace Cotroceni, Băneasa Shopping City, București Mall, Mega Mall, ParkLake, Promenada, Plaza România • **BUZĂU:** Aurora Mall
CONSTANȚA: City Park Mall • **CLUJ:** Polus Center Cluj • **IAȘI**: Palas Mall • **PLOIEȘTI:** Afi Palace Ploiești • **SIBIU:** Strada Nicolae Bălcescu • **TIMIȘOARA:** Iulius Mall

COSMOPOLITAN

Trimite un e-mail la **cosmopolitan@burda.ro** și ia-ne la întrebări!

REDACTOR-SEF: **Diana Colcer**
ART DIRECTOR: **Cristina Ion**
SECRETAR GENERAL DE REDACȚIE: **Teodora Tîrcă**
REDACTOR SENIOR: **Roxana Dobriță**
CONTRIBUTORS:
BEAUTY DIRECTOR: **Ana-Maria Prunariu**
FASHION DIRECTOR: **Amir Doboș**
FASHION EDITOR: **Anca Stăruială**
REDACTORI COLABORATORI: **Alina Aliman, Vlad Tăușance,**
CORECTURĂ: **Luminița Georgescu**
FOTO: **Tibi Clenci, Victor Oancea**
CREDITE: **Gill Pringle, Pavel Havlicek, Kristen Ingersoll, Lauren Panariello, Rose Marie Walano, Courtney Rubin, Logan Hill, Taffy Brodesser-Akner, Marissa Gainsburg, Ashley Ross, Jessica Girdwain, Sara Stewart, James Worthington Demolet, Liz Plosser, Loni Albert, Chelsea Handler, Shelly Vella, Peter Pedonomou**

Revista **COSMOPOLITAN** este publicată de **BURDA ROMÂNIA**
Ne puteți scrie pe adresa: Bd. Decebal nr. 25-29, Olympia Tower, etaj 4, sector 3, București, Cod Poștal 030964
E-mail: cosmopolitan@burda.ro
Tel.: 037 210 60 00; **Fax:** 021 311 35 87
Abonamente tel.: 037 210 60 00; 021 311 35 87 (abonamente@burda.ro)

BurdaInternational RO

ADMINISTRATOR: Sandrin Apostoloiu
PUBLISHER: Daniel Secărea
EDITORIAL DIRECTOR: Susana Pletea
FINANCIAL DIRECTOR: Ioana Caloian
GROUP MANAGER ADVETISING: Florentina Păuna-Lauda
ADVERTISING SALES MANAGER: Maria Burnea
MARKETING & COMMUNICATIONS DIRECTOR: Alina Gavrilă
CHIEF DIGITAL OFFICER: Daniel Secăreanu
FOTOEDITOR: Ovidiu Nuță **TIPOGRAFIE:** Tipărit la Radin Print, prin reprezentantul exclusiv pentru România 4 Colours
www.4colours.ro 4 Colours
DISTRIBUȚIE: Burda România distrib@burda.ro
ISSN: 1583-6509

INTERNATIONAL AD SALES REPRESENTATIVES
SUA HEARST ADVERTISING WORLDWIDE US Jeannette Chang jchang@hearst.com **ITALIA, BURDA INTERNATIONAL Mariolina Siclari** mariolina siclari@burda-vsg.it **GERMANIA, BURDA COMMUNITY NETWORK Michael Neuwirth** michael.neuwirth@burda.com **Vanessa von Minckwitz** vanessa.vonminckwitz@burda.com **AUSTRIA/ELVEȚIA, BURDA COMMUNITY NETWORK Goran Vukota** goran.vukota@burda.com **FRANȚA/LUXEMBURG, BURDA COMMUNITY NETWORK Marion Badolle-Feick** marion.badolle-feick@burda.com **UK/IRLANDA, BURDA COMMUNITY NETWORK Jeannine Soeldner** jeannine.soeldner@burda.com **CANADA/MEXIC, BURDA COMMUNITY NETWORK Salvatore Zammuto** salvatore.zammuto@burda.com

ACCESORIUL LUNII:

Poșeta în formă de inimă

Să porți accesorii în formă de inimioară, de preferință roșii, este un must care se ia ca literă de lege în februarie... Opune-te (dar numai puțin) acestui trend alegând un clutch cu o croială suficient de ambiguă (ca o inimă frântă și nudă) cât să întoarcă toate privirile. — ***Poșetă din piele nude, cu fermoar și aplicații metalice, Giuseppe Zanotti, magazin Distinto.***

HEARST INTERNATIONAL
PRESIDENT/CEO: Duncan Edwards SENIOR VICE PRESIDENT/CFO AND GENERAL MANAGER: Simon Horne SENIOR VICE PRESIDENT/DIRECTOR OF LICENSING AND BUSINESS DEVELOPMENT: Gautam Ranji SENIOR VICE PRESIDENT/INTERNATIONAL PUBLISHING DIRECTOR: Jeannette Chang SENIOR VICE PRESIDENT/EDITORIAL DIRECTOR: Kim St. Clair Bodden EXECUTIVE DIRECTOR/EDITORIAL: Astrid O. Bertoncini CREATIVE DIRECTOR: Peter Yates FASHION/ENTERTAINMENT DIRECTOR: Kristen Ingersoll INTERNATIONAL EDITIONS EDITORS: Jacquelyn Galgey and Shahrzad Golchin EDITOR-IN-CHIEF, COSMOPOLITAN (1965-1997): Helen Gurley Brown

Editor, Argentina: María José Grillo **Editor Australia:** Claire Askew Editor**, Brazil:** Cristina Naumovs **Editor, Britain:** Farrah Storr **Bulgaria Editor, Chile:** Ignacia Uribe **Editor, China:** Yvonne Liu **Editor, Croatia:** Aleksandra Orlić **Editor, Czech Republic:** Sabrina Karasova **Editor, Finland:** Stina Mantyniemi **Editor, France:** Marie La Fonta **Editor, Germany:** Anja Delastik **Greece Editor, Hong Kong:** Ruqiyah Law Kam Ying **Editor, Hungary:** Johanna Sabján **Editor, India:** Nandini Bhalla **Editor, Indonesia:** Filisya Thunggawan **Editor, Italy:** Francesca Delogu **Editor Kazakhstan:** Aziza Yesmaganbetova **Editor, Korea:** Hyun Joo Kim **Latin America Latvia Editor, Lithuania:** Violeta Kalikauskiene Malaysia **Editor, Middle East:** Brooke Dallow **Mongolia Editor, Netherlands:** Anne Marije de Vries Lentsch **Editor, Philippines:** Myrza Sison **Editor, Poland:** Hanna Wolska **Editor, Portugal:** Sandra Mauricio **Editor, Russia:** Polina Sokhranova **Editor, Serbia:** Nasja Veljkovic **Editor, Slovenia:** Manca Čampa Pavlin **South Africa Editor, Spain:** Ana Ureña **Editor, Sri Lanka:** Trevina Abeyesundere **Editor, Turkey:** Ozlem Kotan **Editor, Ukraine:** Oleksandra Burynska **Editor, USA:** Michele Promaulayko

© Copyright THE HEARST CORPORATION
Toate drepturile asupra revistei **COSMOPOLITAN** aparțin Burda România. Reproducerea integrală sau parțială a textelor sau a ilustrațiilor din orice ediție a revistei **COSMOPOLITAN**, românească sau internațională, este posibilă numai cu acordul prealabil scris al Burda România. Pirateria intelectuală se pedepsește conform legii. Fotografiile modelelor care apar în **COSMOPOLITAN** au rol strict vizual; **COSMOPOLITAN** nu îi și asumă sub nicio formă implicarea modelelor respective în subiectele articolelor pe care le ilustrează.

Revista COSMOPOLITAN este auditată BRAT
în perioada aprilie 2015 – martie 2016.
Publicație ce beneficiază de rezultate de audiență conform SNA măsurate în perioada februarie 2015 – august 2016.

FOTO: PR.

Dior
FOREVER
PERFECT CUSHION
– NOU –
MACHIAJ IMPECABIL ȘI PROASPĂT
EFECT MAT LUMINOS REZISTENT TIMP DE 16 ORE*
EFECT DE REDUCERE A PORILOR / SPF35 - PA +++
O luminozitate mată unică**, o prospețime care creează dependență, precum și o acoperire impecabilă oferită de un fond de ten ultraleger, extrem de rezistent, disponibil într-o cutie compactă, reîncărcabilă.
Pentru un grad de corectare mai ridicat, redescoperiți fondul de ten fluid Diorskin Forever.
DIOR.COM
Dior
DIORSKIN
FOREVER
TEINT HAUTE PERFECTION
TENUE EXTRÊME
SUBLIMATEUR DE PEAU
PERFECT MAKEUP
EVERLASTING WEAR
PORE-REFINING EFFECT
SPF 35 / PA +++ / SHINE CONTROL
Dior
*Test instrumental realizat după aplicarea produsului Forever Perfect Cushion (N=20 de femei). **La Dior.

45

113

28

30

35

FEBRUARIE 2017

Titluri pe copertă

28 Pregătită de Ziua V? Desuuri hot, bijuterii irezistibile & pantofii sexy-red ai Cenușăresei.
43 XOXO! Rujuri noi pentru săruturi apetisante.
54 Singurele 20 trucuri de beauty de care vei avea nevoie vreodată.
64 #COSMOcarieră. De la ilustră necunoscută la brand profitabil + muncește ca o milionară (ca să devii una).
68 $$$uflete pereche. Discuția despre bani salvează relația.
71 KINKY RIGHT NOW! Mic tratat despre S&M, jucării erotice și sex fără prejudecăți.
92 Hilary Duff. Spune adio greșelilor din dragoste.

FOTOGRAFII: ERIC RAY DAVIDSON. STYLING: AYA KANAI.
Hilary poartă: cămașă, Rails. Pantaloni scurți, Agolde. Cercei, inel (degetul mijlociu de la mâna stângă), Kavant&Sharart. Inele (degetul arătător drept), îi aparțin vedetei. Brățări, Cartier, îi aparțin lui Hilary.

BUZZ

15 **Dragoste** cu năbădăi.
16 **20 de motive** să-ți placă luna asta.
18 **Feministul lunii.** Mark Ruffalo.
20 **COSMO Guy:** Jamie Dornan.

STYLE

23 **Unchain** my heart.
26 **Treci** pe roșu.
30 **Top 10** Cinderella Shoes.
31 **Style Wars:** paltonul masculin.
32 **4 moduri** de a purta corsetul.
34 **Style report:** istoria cardiganului.
36 **Style STAR:** Tara Holtea.

BEAUTY

46 **Fondurile** de ten care merită investiția.
47 **Coada de cal**, varianta reloaded.
56 **Care-i beauty** numărul tău?
60 **Cele mai hot** știri de frumusețe.

#SELFIE

63 **Obiceiuri** care mențin sănătatea mentală.
66 **Muncește** ca o milionară (ca să devii una).

LOVE BITES

78 **Sex + alcool** = noua epidemie?
82 **Dimineața de după:** ghid de supraviețuire.
84 **E OK** să-l „stalkuiești" înainte de întâlnire?
86 **5 lecții** despre iubire.
88 **Retrosexualul.**
90 **Manthropology.**

FEATURES

98 **PULL OVER!**
108 **Folk Revolution.**

SUPERBODY

119 **Ce știi** despre „semi-detox"?
120 **Fit** sau faux?
122 **Body** news.

FREESTYLER

125 **Moduri** non-penibile de a petrece Ziua Îndrăgostiților.
130 **Ce să urmărești** luna asta.
132 **Confesiuni.** Valentine's Day alternativ.
133 **Lecturi de cuplu.**
136 **Quiz:** Cât de serioasă e iubirea voastră?
138 **Întrebarea lunii.**

RUBRICI PERMANENTE

10 **Dragă COSMO...** Scrie-ne!
12 **Editor's note.**
134 **Horoscopul** lunii.
137 **Adrese.** Harta ta de shopping.

FOTO: TIBI CLENCI, PR.

129

BOURJOIS
PARIS

BYE BYE OBOSEALĂ
BONJOUR TEN LUMINOS

NOUL FOND DE TEN
CU VITAMINE

HEALTHY
Mix

Bourjois.Romania bourjois_romania

În sfârșit, liberă!

La final de an, îți oferim un ghid de bună purtare pentru luatul de la capăt, oricare ar fi „bagajul" de care ai avut în sfârșit curajul să te debarasezi.

„E important să închizi cartea, să o așezi frumos în bibliotecă și să te pregătești emoțional pentru a începe alta."

Dragă Cosmo

Arta de a fi liber

Articolul *În sfârșit, liberă!* m-a pus serios pe gânduri. Am descoperit altă perspectivă, mult mai generoasă și mai apropiată de realitate, a vieții de după pierderea a ceva ce-a părut important cândva – de la o relație de iubire neîmplinită, și până la un job care nu-ți aduce bucurie, atingând și subiectul sensibil al urii față de propriul corp, și ajungând în final la revelația că nimic din toate astea nu e o tragedie. Ba dimpotrivă, pierderea sau renunțarea respectivă nu fac altceva decât să ne deschidă calea spre libertatea de a îndrăzni să fim noi însene. Da, există viață după o pierdere și, mai târziu, vom descoperi că ne așteaptă o viață chiar mai frumoasă decât cea pe care deja am încetat s-o regretăm. — IRINA

Focus on me!

Printre articolele preferate din luna ianuarie s-a numărat și *Multitaskingul prăjește creierul?*.
Citind acest articol, am realizat cât de important este să găsesc soluții eficiente pentru a mă concentra pe ceea ce fac în momentul respectiv.
Un articol excelent, care mi-a arătat cât de importante sunt inclusiv pauzele între taskuri, pentru a ne deconecta mintea și pentru a ne gestiona mai bine timpul. — DARIA

Timp pentru tine

Trăim într-o lume a vitezei în care orice minut contează, tocmai de aceea m-am bucurat nespus de mult să citesc articolul *12 secrete care te ajută să economisești timp*. Acest articol te învață cum să-ți gestionezi timpul în așa fel încât să devii cât mai eficient și să te bucuri de cât mai mult timp liber. Îți mulțumesc pentru acest articol plin de trucuri utile, menite să-mi facă viața mai frumoasă, oferindu-mi timp pentru mine. — SILVIA

De la capăt

În sfârșit, liberă!, acesta a fost articolul care mi-a captat atenția în mod deosebit în ediția de ianuarie. Citindu-l, m-am simțit mai liberă, mai ușoară, de parcă știam exact ce am de făcut pentru a-mi construi o viață nouă în 2017, alegând să mă implic în activități care mă fac fericită și care îmi oferă nenumărate satisfacții. Îți mulțumesc pentru că ai grijă să-mi ghidezi pașii și mă ajuți să mă simt împlinită cu propria-mi viață. — ELENA

Hello, 2017!

Te anunț cu drag că printre rezoluțiile mele de anul acesta se numără și faptul că nu voi rata niciun număr din revista mea preferată, care se dovedește a fi mereu compania perfectă. Obișnuiam să te citesc pe sub bancă, la facultate, iar acum, când am mai crescut nițel, ești tot ce îmi doresc în pauzele de prânz de la birou. Și trebuie să mărturisesc că numărul din luna ianuarie mi-a făcut începutul de an mai bun. Cel mai mult mi-a plăcut articolul *În sfârșit, liberă!*, care mi se potrivește perfect. Mi se pare motivant și m-a ajutat să-mi dau seama ce am realizat până acum. De asemenea, și articolul cu "Rezoluții" m-a ajutat să-mi alcătuiesc mai cu atenție lista de promisiuni de anul acesta și să nu mă mint singură. — OANA

PREMIU luna februarie

Scrie-ne părerile tale despre ediția noastră de februarie și te premiem cu un set de produse Douglas, din colecția Valentine's Day: o pudră iluminatoare multifațetată, ce conferă tenului un aspect sănătos, și un balsam de buze hrănitor și super sexy! Premiu oferit de Douglas.

Spune-ne ce ți-a plăcut (sau nu), ce articol ți-a mers la suflet! Adresa noastră este aceasta: *cosmopolitan@burda.ro*. Mesajele cele mai interesante vor fi răsplătite!
Atenție: impresiile tale despre COSMO februarie ar putea fi publicate în ediția de martie dacă ajung la noi până la data de 13 februarie. Verifică și, dacă ești câștigătoare, revendică-ți premiul pe adresa de email a redacției: *cosmopolitan@burda.ro*, în termen de 30 de zile de la apariția revistei.

Regulamentul de concurs este disponibil pe www.burda.ro.

24/7 ONLINE-SHOPPING
DOUGLAS.RO

Experience perfect kiss!

the Balm® cosmetics

* Ofertă valabilă în limita stocului disponibil. Alegerea nuanței rujului se face în limita sortimentului disponibil.

În luna februarie, la două produse The Balm achiziționate din magazinele Douglas și din magazinul online douglas.ro, primiți cadou* un ruj Meet Matt Hughes. Descoperiți produsele The Balm în exclusivitate în România în magazinele Douglas și pe douglas.ro!

Douglas

YOUR PARTNER IN BEAUTY

Un fleac, m-au branduit...

Sunt absolut convinsă că voi nu știți cine sunt. Majoritatea colegilor de breaslă și unele vedete mă cunosc la față sau după nume și „funcție", dar nu pentru că am făcut eu ceva în mod deosebit ca să mă autopromovez, ci numai pentru că am o vechime considerabilă în presa glossy – când lucrezi de 16 ani „la reviste", ajungi să iei zeci de interviuri, să te intersectezi cu tot felul de oameni și te reține lumea chiar dacă nu ai blog, Facebook și nici nu apari atât de des pe cât ar trebui la evenimentele mondene. Pentru voi, cititoarele revistei, sunt o poză (cam veche, mărturisesc), o „voce" în revista asta și o prezență precară și sporadică pe Instagram, deci nu v-o iau în nume de rău dacă de-abia ați aflat asta. În ceea ce privește stilul meu, am văzut atâtea haine, pantofi și accesorii la viața mea, încât de multe ori simt că n-am nevoie de nimic – așa că, cel mai probabil, n-o să mă distingeți în mulțime prin branduri scumpe sau piese unicat. Eu o să fiu tipa aia în jeanși, pe care de multe ori n-ai da doi bani de la distanță.

La capitolul autopercepție profesională, sunt conștientă de și mă mândresc cu statusul meu de redactor-șef la o revistă precum COSMO, dar sunt atât de obișnuită cu munca noastră, cunosc toate aspectele mai puțin plăcute ce se ascund sub fațada fancy, și am muncit atât de mult până am ajuns pe o „poziție de conducere", încât nu mă nici consider specială, nici superdesteaptă și nici îndreptățită să mă prezint (sau să mă autoreprezint?) în văzul lumii cu autosuficiență. Legat de hobby-urile mele, îmi place să desenez, să călătoresc... și îmi plac foarte mult bărbații (OK, unii bărbați), chiar dacă majoritatea timpului aceștia ezită să mă abordeze fiindcă habar n-au cât îi plac – dacă i-aș băga mai mult în seamă, le-aș zâmbi mai des și m-aș arăta mai disponibilă să socializez cu ei, alta ar fi situația. Cât despre imaginea mea de sine, mă feresc de poze ca necuratul de tămâie, deși știu din adolescență că am fost înzestrată de mama natură cu unele atuuri fizice de invidiat (pe care desigur că le-am ascuns mereu pe sub haine lălâi)...

Și aș putea continua tot așa, până mâine dimineață. Unde vreau să ajung cu enumerarea asta? Ce concluzie se desprinde de aici? Nu știu să profit de pe urma atuurilor sau avantajelor mele, nu am un „brand", respectiv, nu sunt un brand și de aceea nici voi și nici lumea largă nu știți cine sunt. Iar voi să nu faceți ca mine. S-ar putea să fie cam greu pentru mine să mă mai schimb la vârsta asta, dar voi încă mai puteți citi *Brand Aid*, articolul de la pagina 64, și chiar să reușiți să puneți în practică unele chestii superinteligente exprimate acolo. Deci? La treabă!

Scrie-mi pe: diana.colcer@burda.ro
Urmărește-mă pe Instagram: @dianacolcer

Diana

Pentru doza ta zilnică de COSMO...
Intră pe: www.cosmopolitan.ro Dă-ne like pe Instagram: @cosmopolitanromania, Facebook: www.cosmopolitan.ro și Snapchat: cosmopolitanro

AVINCIS

TRADIŢIE ŞI MODERNITATE

VILA DOBRUŞA
DRĂGĂŞANI - ROMÂNIA

AVINCIS RESCRIE POVESTEA VINURILOR DE DRĂGĂȘANI

Pe dealurile domeniului Vila Dobruşa, unde tradiţia producerii vinului este mai veche de 100 de ani, moderna cramă AVINCIS creează vinuri elegante, complexe şi echilibrate.

AVINCIS este unul dintre cei mai reputaţi producători de vin din România, iar medaliile obţinute la concursuri atestă recunoaşterea sa internaţională.

Pentru oferte (cazare, degustări de vinuri, evenimente), contactați-ne la adresa: avincis.vinuri@avincis.ro.

www.avincis.ro

Ediția de iarnă a revistei Beau Monde Mirese te va surprinde cu un suflu proaspăt, într-o prezentare spectaculoasă și pură precum iarna însăși: fashion și beauty, articole pe teme nupțiale, sfaturi utile, interviuri, istorioare amuzante și prezentări de nunți, sugestii privitoare la recepții și petreceri. Astfel încât evenimentul tău să fie unul de neuitat!

ACUM, la orice punct de difuzare a presei!
www.miresici.ro

O revistă editată de
BurdaInternational RO

Blake Lively & Ryan Reynolds
Ca să ridice embargoul autoimpus pe imaginile fiicelor sale, Blake Lively le-a adus să-și vadă tăticul, pe Ryan Reynolds, primindu-și steaua pe Walk of Fame. Astfel am descoperit că: prima născută (James, doi ani) are bucle blonde și un simț precoce al scenei, în vreme ce a doua născută (nume necunoscut, două luni) nu are păr, dar un talent precoce în a-și susține singură capul. Luând în considerare aerul ei de tipă relaxată din Florida, proiectele lui – „Copii? Aș vrea nouă" – și mai ales penuria de concurenți, probabil că și în 2017 vor rămâne prima familie a Hollywoodului.

Katy Perry & Orlando Bloom
Sunt povești de iubire care par aproape miracole: cele în care cuplul valorează mai mult decât suma părților sale. Katy Perry și Orlando Bloom s-au îndrăgostit la începutul anului 2016 și s-au distrat atât de mult împreună, că au devenit sursă de divertisment și pentru noi, outsiderii. Fac chestii haioase fără a simți nevoia de a le sublinia cu un hashtag (gen Taylor Swift), fac chestii inteligente fără a simți nevoia să se fotografieze în alb negru, încruntați (gen Lena Dunham). În ultimele săptămâni a apărut până și un diamant: galben, mare și nerușinat ca un glob de Crăciun. Sper că e doar începutul.

Jennifer Garner & Ben Affleck
Știu ce vrei să spui: „Dar ei nu divorțaseră parcă?". Nu neapărat. Adică nu încă. Și nici nu cred că o vor face până la urmă. A trecut mai bine de un an și jumătate de la fatidicul anunț și Ben încă locuiește acolo (OK, nu chiar în casă, ci în dependințe, dar tot e ceva); ies împreună la piață și-și surâd complice; duminica merg la slujbă în familie. Și Affleck a devenit un soi de poster boy al soților care și-au dat seama că au făcut o greșeală imensă: acum e galant, respectuos și serviabil. Un model de urmat pentru toți soții... esențial în timpurile astea.

Chiara Ferragni & Fedez
Într-o lume în care celebritățile vorbesc de iubire doar atunci când se reproduc, adevăratul talent e să manevrezi cum trebuie o relație aflată constant în lumina reflectoarelor. Ea e Chiara Ferragni, de meserie Chiara Ferragni: are simțul practic și grația (mai ales când vine vorba despre încasat milioane) a lui Kim Kardashian – și o spun în cel mai pozitiv sens al cuvântului. El e Fedez: rapper, producător și jurat la X Factor. S-au îndrăgostit și au devenit foto-romanța anului. Hai că nu-i așa rău.

David & Victoria Beckham
Pentru că sunt, literalmente, împreună din secolul trecut și și-au împlinit cu vârf și îndesat potențialul narativ, de la cuplu trashy la familie model, ai zice că nu prea mai au spre ce să tindă (și copiii au crescut toți). Doar că ei au rămas, practic, singurii care să dovedească insolubilitatea sfintei căsătorii, iar eu mă încăpățânez să cred în iubirea care poate să dureze o viață. Bonus: anul ăsta s-a vorbit mai mult despre relațiile (intermitente) ale lui Brooklyn, decât despre (presupusele) amante ale lui David, ceea ce e bine.

DRAGOSTE CU NĂBĂDĂI

Iubiri proaspete, mariaje inoxidabile care trec cu brio peste furtuni ce păreau imposibil de depășit... Iată cuplurile de la care am învățat, cu bune și cu rele, cel mai mult în 2016.

FOTO: SPLASHNEWS, GETTY IMAGES.
Text: Roxana Dobriță

20 MOTIVE SĂ-ȚI PLACĂ LUNA ASTA

1. GĂSEȘTE-ȚI ECHILIBRUL la început de an mergând într-o vacanță… mai altfel. Wanderlust, un festival gen Coachella, doar că pentru pasionații de yoga, are loc în Oahu între 23 și 26 februarie.

2. POARTĂ-ȚI INIMA PE UMĂR cu noile genți din colecția-capsulă Nine West de Ziua Îndrăgostiților (79 dolari, *nine-west.com*).

3. ALEGE O MANICHIURĂ WILD cu noile nuanțe metalice Christian Louboutin Loubichrome (30 dolari fiecare, *christianlouboutin.com*).

9. ATELIER SWAROVSKI X LANVIN. Relația dintre Swarovski și Lanvin datează din secolul al XIX-lea, când Jeanne Lanvin accesoriza rochiile de seară cu falmoasele cristale. Acum cei doi colaborează din nou pentru o colecție inspirată din era Art Déco. Ne plac!

8. PROPUNE-ȚI SĂ VEZI TOATE FILMELE (sau măcar unul!) nominalizate la Oscarurile de anul acesta. Ceremonia are loc pe 26 februarie, deci nu mai ai mult timp la dispoziție!

HIDRATEAZĂ-TE CU STIL data viitoare când mergi pe pârtie! Noile sticle S'well, în ediție limitată de iarnă, au fost create în colaborare cu fotograful Gray Malin (42 dolari, *graymalin.com*).

7

CUSTOMIZEAZĂ-ȚI SĂRUTUL! Noul ruj de buze Givenchy Rouge Revelateur reacționează cu pH-ul pielii tale pentru a crea o nuanță potrivită doar ție (34 dolari, *sephora.com*)

5. VREI SĂ FII O DOROTHY MODERNĂ? Alege botinele cu șiret Timberland în ediție limitată, roșii ca focul! (170 dolari, *timberland.com*)

4

6. FĂ UN PAS ÎN FAȚĂ …alegând să porți încălțăminte din linia de debut a cântăreței Katy Perry. Modele de pantofi, ghete sau sandale imaginate de Katy sunt, cum era și firesc, la fel de curajoase, colorate și creative ca ea (de la 59 dolari, *katyperrycollections.com*).

FOTO: GETTY IMAGES, PR, IMAXTREE
Text: Roxana Dobriță

10

ALEGE O ECHIPĂ: Beyhive sau Beliebers? Ediția cu numărul 59 a Premiilor Grammy are loc pe 12 februarie.

11. ALL ABOUT YVES. **Anthony Vaccarello reduce Y-ul în YSL (casa de modă a trecut la Saint Laurent în 2012), dar și sexul pe podiumul de modă. Nu ne opunem!**

- 16. **VIBRATOARE VORBITOARE.** Lectura de seară a devenit brusc... mai fierbinte. Vibease te ajută să te „eliberezi" citindu-ți în același timp și ficțiune erotică. Legat de o aplicație cu mai bine de 500 de audio books picante, pulsează exact în momentele-cheie. Hmmm...
- 17. **BAIE ÎN VIN ROȘU.** Cleopatra se îmbăia în lapte, dar mai nou, japonezii de la Yunessun Spa Resort îți propun băi cu vin, ceai verde sau chiar... ramen. Te-ai încumeta?

18

HAND JOBS. **Cine poate să supraviețuiască vieții nebune de zi cu zi cu mii de bijuterii atârnate de mâini? Cum te speli? Cum îți pui dresurile alea fine? Normal, Rihanna poate. Să încercăm și noi? Ai curaj?**

- 19. **PE 14 FEBRUARIE** sărbătorim nu doar Ziua Îndrăgostiților, ci și Ziua Națională a Prezervativelor, așa că asigură-te că ai suficiente. Se anunță nopți fierbinți!
- 20. **VOYAGE, VOYAGE.** Ai valiza mereu pregătită pentru o călătorie de serviciu de ultimă oră sau o fugă spontană cu iubitul? Atunci îți trebuie și noul Jet Set Kit de la Aesop, perfect pentru a-ți continua îngrijirea părului și pielii oriunde ai fi.

12

BEBE REXHA

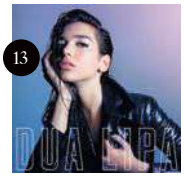
A scris piese pentru RiRi și Eminem. Acum, pentru primul ei album, *All Your Fault*, originara din Brooklyn ne dezvăluie ce stă în spatele ADN-ului ei de fată rea.

ATMOSFERA DE PE PRIMUL ALBUM: „Începe un pic melancolic, dar devine foarte intens pe parcurs. Sunt și piese de inimă albastră, dar apoi dai peste *Bad Bitch*, unde-ți spun cum m-am săturat să aud atâtea prostii. Sunt o tipă grozavă, exact aici în fața ta. Descurcă-te. Arată-mi ce poți."

PIESA DE DESPĂRȚIRE. „*I don't fuck with you*, de la Big Sean."

ÎNAPOI LA RĂDĂCINI. „Cred că generația noastră nu se pricepe deloc la dating. Totul se mișcă așa de repede. E greu să rămâi la o singură persoană și sexul a devenit o chestie pe care o găsești pe o aplicație. Nu-i nimic în neregulă cu sexul, dar nu mai țin minte ultima dată când cineva m-a dus la o întâlnire în toată regula. Sunt o romantică de modă veche – îmi place să fiu curtată. Vreau un Mr. Darcy!"

CELEB CRUSH: „Îi numesc tăticii mei. Tăticul suprem e Ryan Gosling. Mor de dragul lui în *Crazy, Stupid, Love*."

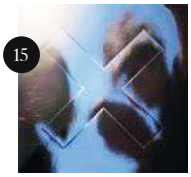


13

DUA LIPA. **Dă la maximum albumul omonim al londonezei de origine albaneză, ale cărei piese pline de emoție te poartă din pat până pe ringul de dans.**

14

MUNA. **Mișcă-te pe ritmurile synth pop ale acestui trio californian, care fac o primă impresie irezistibilă pe About U.**



15

THE XX. **Piese visătoare, cinematografice (precum *On Hold*), umplu *I See You*, primul lor album în cinci ani.**

În fiecare lună îți prezentăm aici o celebritate, demnă de toată admirația ta. Pe cine admiri, cine te inspiră sau are un impact asupra vieții tale? Nominalizează „feminista/ feministul lunii" pe **cosmopolitan@burda.ro**!

FEMINISTUL NOSTRU FAVORIT

Mark Ruffalo

Actorul de 49 de ani vorbește clar și răspicat despre multe domenii de interes public, printre care se numără și protecția mediului, drepturile LGBT și – preferatul nostru – feminismul. Iată cinci ocazii în care Mark a demonstrat cu vârf și îndesat că e un aliat de nădejde al cauzei feministe.

A făcut publică povestea avortului mamei sale pentru a sprijini dreptul femeilor de a alege

În august 2013, a publicat o scrisoare care avea să fie citită cu voce tare în cadrul unui protest în fața unei clinici de avorturi din Mississippi. În scrisoare spune povestea mamei sale, care s-a văzut nevoită să avorteze ilegal atunci când era foarte tânără. „A costat 600 de dolari, banii jos. A fost o experiență traumatizantă pentru ea. Când am aflat povestea am fost șocat de josnicia unei societăți care forțează o femeie să facă asta. Nu am înțeles lipsa de umanitate de la vremea respectivă. Faptul că femeile erau văzute ca cetățeni de mâna a doua, incapabile să ia decizii legate de propriile trupuri, propriile vieți." Un an mai târziu, s-a parteneriat cu The Center of Reproductive Rights, creând un clip de două minute în care explica de ce sprijină dreptul la întreruperea sarcinii. „E o chestie de moralitate, de cum alegi să te vezi, de cum alegi să le vezi pe femeile din viața ta. De ce ai vrea să le forțezi să se întoarcă în trecut, în perioada de coșmar de acum 30 de ani? Ca bărbat, nu văd niciun pic de înțelepciune în această atitudine."

A răspuns întrebărilor sexiste care li se pun de obicei femeilor în timpul conferințelor de presă

Într-un interviu din aprilie 2015 pentru promovarea peliculei *Avengers: Age of Ultron*, a făcut schimb de întrebări cu colega lui de platou, Scarlett Johansson. Astfel, el a primit întrebări despre ce ținută va purta pe covorul roșu, cum se menține în formă și ce trucuri de machiaj cunoaște, în timp ce Scarlett a avut șansa de a răspunde la întrebări mult mai serioase, precum ce eforturi a depus pentru a intra mai bine în personaj și ce planuri are pentru viitor.

Nu se sfiește să-i critice pe cei care resping feminismul

În martie 2015, a share-uit postarea unei utilizatoare de Tumblr, atacându-i pe cei care spun că nu sunt feminiști sau nu se regăsesc în această mișcare. „Făcând asta, insulți toate femeile care au luptat, acum mai puțin de o sută de ani, ca tu să poți să votezi astăzi. Le insulți pe cele care au luptat pentru ca violul marital să fie considerat crimă. Te bucuri de privilegiile pentru care aceste femei s-au sacrificat. Când spui, zâmbind, că tu nu ești feministă, dai peste mână celor care ți-au dat libertate, siguranță, o voce."

Luptă pentru mai multe femei regizor

În 2011, după decernarea Globurilor de Aur, le-a trimis un mesaj membrilor academiei: „Hai că nu e așa greu! Dacă ați avea și voi măcar un pic mai mult curaj, ați vota-o și le Lisa Cholodenko (pentru *The Kids are All Right*, nominalizat la 4 premii Oscar).

E conștient că trebuie să depui mult efort pentru a lupta împotriva sexismului

„Am crescut într-o familie italiană unde femeia stătea acasă și bărbatul mergea la muncă și chestia asta este încă undeva în mine. Trebuie să mă autoevaluez constant. Am două fete. Chiar și felul cum vorbesc cu ele, ce așteptări am de la ele, e pătat de un sexism de care nu-mi dau mereu seama, față de care trebuie să fiu constant vigilent. Îți dai seama încetul cu încetul. Este ferm inoculat adânc în conștiința noastră colectivă... pentru că o facem de atâta timp."

ALȚI FEMINIȘTI CARE NE PLAC

Joseph Gordon-Levitt – „Mama m-a crescut să fiu feminist. Mereu ne spunea mie și fratelui meu că în cultura noastră femeile sunt adesea portretizate ca obiecte."

Ezra Miller – „Cred că toate cauzele revoluționare ar trebui să înceapă cu adresarea chestiunii misoginismului."

Ryan Gosling – „Îmi plac filmele care au personaje feminine puternice pentru că sunt multe personaje feminine puternice în viața mea."

FOTO: GETTY IMAGES.
Text: Roxana Dobriță

VREAU
MAI MULTĂ
ENERGIE
#BeHealthy
FĂ PRIMUL PAS CU PROGRAMUL PENTRU
ÎNCEPĂTORI EASY8! ACCEPTĂ PROVOCAREA
ZILEI PE easy8.worldclass.ro
World Class

COSMO GUY

JAMIE DORNAN

Cel mai hot export al Irlandei de Nord reia rolul lui Christian Grey în *Fifty Shades Darker* (premiera în România pe 10 februarie). Acum du-te în camera ta și citește acest interviu, așa cum i se cade oricărei fete rele care se respectă.

De cine-ți place? Scrie-ne pe **cosmopolitan@burda.ro** și poți citi despre el pe pagina aceasta!

PREVIEW FIERBINTE

„Christian e mai deschis – mai dornic să facă compromisuri pentru femeia pe care o iubește. E în continuare încăpățânat, dar Ana îl face să fie mai bun. Ah, și e și sex în duș. Mult sex în duș. E mereu ciudat să filmezi o scenă de sex, mai ales când pornești îmbrăcat și ești în duș."

FIFTY SHADES OF NO

„Nici într-un milion de ani nu aș avea o cameră roșie în locuința mea. După ce am cercetat cu atenție subiectul pentru film, mi-am dat seama că e pur și simplu prea departe de ceea ce funcționează în cazul meu."

SFATUL LUI PENTRU CHRISTIAN GREY

„Relaxează-te un pic! Pe bune, relaxează-te. Fă-ți câțiva prieteni bărbați. E clar că i s-au întâmplat niște chestii oribile în tinerețe, care l-au transformat în bărbatul care este astăzi, dar cred că are nevoie să-și dea voie să fie un pic mai liber și mai nepăsător."

ZVONURI HOT

„E incredibil... la un moment dat un prieten mi-a zis: «Am citit că ai fost cu Kate Moss.» I-am zis că normal că i-aș fi spus dacă Kate Moss ar fi fost iubita mea! Pe bune, m-am întâlnit cu ea o singură dată în viața mea, dar dacă dai o căutare pe Google, probabil afli că am fost împreună. În jur de 80% dintre persoanele despre care se spune că ar fi fost cu mine nu au fost de fapt."

ACCEPTĂ-TE PÂNĂ LA CAPĂT

„Mi se pare foarte atrăgător atunci când fetele sunt OK – în sensul că se simt bine în pielea lor. Și-au rezolvat sau acceptat problemele și se simt confortabil cu cine sunt cu adevărat, oricum s-ar manifesta personalitatea lor. Chiar dacă adevărata ta față e un pic ciudățică, atâta vreme cât pe tine nu te deranjează, e perfect."

FOTO: GETTY IMAGES.
Text: Roxana Dobriță

UNTOLD
THE WORLD CAPITAL OF NIGHT AND MAGIC
3 - 6 Aug. 2017 • Cluj • Transylvania • Romania
#UNTOLD • www.untold.com

VELVET TOUCH, NOUA COLECȚIE DE ROCHII SEMNATĂ ATHENA PHILIP

Seducătoare și sofisticată, catifeaua îți răsfață privirea și îți mângâie pielea. Textura grea și moale, cu aer regal, are darul de a oferi un aspect elaborat ținutelor din 2017. „Velvet touch" este numele colecției-capsulă de rochii de ocazie și de seară Athena Philip, care reinterpretează într-o notă contemporană acest material clasic, asociat cu eleganța atemporală.

Cu falduri sculpturale, catifeaua se unduiește atrăgător, în rochii lungi cu nuanțe intense de violet, grena, albastru, turcoaz și, totodată, se împletește armonios cu dantela și aplicațiile bogate din pietre și mărgele strălucitoare.

CU MIELE POȚI SPĂLA ECHIPAMENTELE OUTDOOR CHIAR LA TINE ACASĂ

Speli cu emoții echipamentul de schi sau de snowboard? Miele îți vine în ajutor cu două noi mașini de spălat rufe lansate de curând în România. Cele două modele WDB 030, cu capacitate de 7 kg, și WDD 030, cu capacitate de 8 kg, sunt echipate cu două noi programe de spălare, „Outdoor" și „Impermeabilizare". Așadar, nu trebuie să-ți mai faci griji în privința menținerii calității echipamentelor outdoor. Programul modelelor Miele „Outdoor" protejează materialele textile high-tech și le păstrează calitatea și funcționalitățile, iar programul „Impermeabilizare" utilizează fixarea termică pentru a asigura și pentru a menține proprietățile impermeabile ale materialelor.

COS, PRIMĂVARĂ/ VARĂ 2017

Costumul deux-pièces elegant este reinterpretat pentru sezonul cald. Un top din poplin de bumbac cu șort detașabil este asortat cu o pereche de pantaloni drepți, în timp ce o jachetă bomber voluminoasă din bumbac de mătase face pereche cu pantaloni largi pe picior, în nuanța albastru-oțel. Nota ludică și lookul realizat parcă fără efort sunt date de pantalonii în stil pescăresc cu rejansă, stilizați cu un tricou voluminos cu decolteu actual. Precizia caracterizată de finețe este fundamentul acestei colecții și rezultă într-o abordare diferită și fresh a drapajului și suprapunerilor – fusta-șort mixată cu un top asimetric, ambele realizate din bumbac texturat și având aceeași culoare, kaki.

STRĂLUCEȘTE CU NOUA COLECȚIE DE LA GUERLAIN

În 1987, un produs nemaivăzut intră în lumea cosmeticelor și provoacă un adevărat succes: MÉTÉORITES, caruselul cu perle, un arhitect al luminii, care învăluie pielea într-o strălucire elegantă.
Happy Glow Pearls, perlele strălucitoare în tonuri rozalii, Happy Glow Blush, un fard de obraz mătăsos și iluminator, și rujul KISS KISS sunt produsele irezistibile din noua colecție Guerlain, inspirată de trendul puternic coreean, „strălucire rozé", ce marchează 30 de ani de expertiză Guerlain.

Inel din aur galben de 18 carate, cu dimante și rubine și cercei din aur galben de 18 carate, cu diamante și rubine, ambele Maria Granacci, Cellini (prețuri la cerere); inel din aur galben de 18 carate, cu diamante și safire portocalii, Teilor, 2.410 euro.

UNCHAIN MY HEART

Lasă-te cucerită de senzualitatea bijuteriilor în nuanțe intense de purpuriu și de strălucirea seducătoare a cristalelor prețioase. Deschide-ți inima de Ziua Îndrăgostiților!

Fotografii de Victor Oancea
Realizat de Amir Doboș

KEY MASTERS

Cercei din argint placat cu aur și cristale Swarovski, Splend'or, 289,99 lei; cercei din aur galben de 14 carate, cu diamante și rubine, Teilor, 2.680 euro; cercei din aur, cu zirconiu colorat și perle, Eva Nobile, Cellini (preț la cerere).

LOVE LOCKS
Brățară din argint 925 cu zirconiu cubic, din colecț ia Valentine's Day, 279 lei, și talismane din argint 925, cu zirconiu cubic, email și sticlă de murano, prețuri începând de la 159 lei, toate Pandora; inel din aur cu zirconiu colorat și brățară din aur cu zirconiu colorat, ambele Eva Nobile, Cellini (prețuri la cerere).

Treci pe roșu

Excentrică, romantică, războinică, pasională... roșul exprimă toate aceste stări pur feminine (și multe altele), motiv pentru care este vital pentru garderoba ta. Mai ales în luna îndrăgostiților! Dovedește-ți acum spiritul cuceritor îmbrățișând din plin această culoare.

Sacou, Guess, 850 lei

Pălărie, Nick Fouquet, *farfetch.com*, preț la cerere

Top, Topshop, 62 lei

Pantaloni, Stradivarius, 159,90 lei

Salopetă, H&M, 159 lei

Cercei, Parfois, 39,90 lei

Brățară, Pandora, 479 lei

Plic, Mango, 139,90 lei

Pantofi, Aldo, 429 lei

FOTO: PR, IMAXTREE.
Stilism: Anca Stăruială

SAINT LAURENT

Rochie, M. Marquise, 2.950 lei

Top, Zara, 129,90 lei

Mănuși, Gucci, *matchesfashion.com*, 2.250 lei

Lanț, Lola and Grace, magazin B&B Collection, 180 lei

Pantaloni, MSGM, *farfetch.com*, 1.095 lei

ALBERTA FERRETTI

Capă, Manokhi, 2.007 lei

Cercei, Bliss, magazin B&B Collection, 1.350 lei

Geantă, Zara, 99,90 lei

Pantofi, Simone Rocha, magazin Entrance, 1.900 lei

CUM SĂ PORȚI

1 Culoarea pasiunii și a vieții, roșul tinde să aibă un rol important în vestimentația noastră, indiferent de modă sau sezon. Pentru asocieri cromatice de bază și ținute cu care nu poți da greș, poartă roșul în combinații cu nuanțe neutre, precum nude, crem sau bej.

2 Din când în când, arată-ți îndrăzneala și optează pentru o apariție „all red". Deși pare mai greu de realizat, poți alege nuanțe diferite de roșu, pentru un aer ludic. Ori, te poți axa pe o singură nuanță de roșu, purtând-o sub forma unui costum din catifea (la mare căutare în acest sezon!).

3 Alege bijuterii minimaliste în nuanțe aurii sau argintii. De asemenea, dacă vrei să adopți un look clasic, de tip „old Hollywood", un colier din perle și o coafură cu bucle retro te vor transforma într-o divă.

În nopțile fiebinți de februarie, optează pentru cele mai fine piese de lenjerie intimă și un preludiu pe piasa lui Michael Bolton, *Can I touch you there*... OK, nu trebuie să fie chiar așa, dar sună amuzant și nu ne-am putut abține! Happy Valentine's Day, #cosmogirls!

Little Miss Sexy

Furou, C&A, 89,90 lei

Black Label

Body, Victoria's Secret, 216,10 lei

Sutien, Mango, 89,90 lei

Body, I.D. Sarrieri, 2.920 lei

Slip, Guess, 120 lei

Sutien, Oysho, 89,90 lei

Papuci, Agent Provocateur, 1.887 lei

Slip, Oysho, 49,90 lei

DEFINEȘTE-ȚI LOOKUL...

1. Chanel Le Rouge Crayon de Couleur, Tangerine, 130 lei; **2.** Douglas Makeup Devil Eyes Mascara, 55 lei; **3.** Manila Grace EDT Pour femme, 100 ml, 319 lei; **4.** Urban Decay Full Spectre Palette, 236 lei (doar la Sephora);

FOTO: PR.
Stilism: Anca Stăruială și Ana-Maria Prunariu

Pink Dream

Body, Victoria's Secret, 284,48 lei

Sutien,Oysho, 89,90 lei

Slip, Oysho, 59,90 lei

Sutien, La Perla, 2.170 lei

Sutien, Victoria's Secret, 109,42 lei

Slip, La Perla, 990 lei

Portjartier, H&M, 49,90 lei

Papuci, Oysho, 89,90 lei

DEFINEȘTE-ȚI LOOKUL...

1. Agent Provocateur Aphrodisiaque, 80 ml, 420 lei; **2.** L'Oréal Paris Nude Eye Palette, 86 lei; **3.** Sally Hansen Complete Salon Manicure Nudes, 37 lei; **4.** Estée Lauder Envy Velvet Matte Lipstick (Covetous), 152 lei.

DEFINEȘTE-ȚI LOOKUL...

1. Evagarden Smokeye Shadow Palette, 223 lei (exclusiv la Douglas); **2.** L'Oréal Paris Vernis a l'Huile, 29,99 lei; **3.** The Marchan of Venice Byzantium Saffron, EDP 100 ml, 545 lei; **4.** Sephora Lip Stain, 58 lei.

Red Alert

Sutien, H&M, 89,90 lei

Slip, C&A, 29,90 lei

Sutien, I.D. Sarrieri, 876 lei

Slip, I.D. Sarrieri, 853 lei

Sutien, Mango, 89,90 lei

Body, Victoria's Secret, 372,01 lei

Slip, Mango, 39,90 lei

Papuci, Avec Moderation, 1,124 lei

TOP 10
Cinderella Reds

Norocul Cenușăresei a constat în perechea potrivită de pantofi, așa că să-i urmăm exemplul. În luna dedicată iubirii și a nopților petrecute în doi, alege pantofi roșii care ți se potrivesc, și nu fugi de „el" atunci când ceasul sună de 12 noaptea... decât dacă ai de gând să te împiedici!

MONIQUE LHUILLIER

PRADA

LEITMOTIV

ASHISH

GUCCI

1. Hot Stepper, 440 lei; 2. Guess, 350 lei; 3. Zara, 179.90 lei; 4. Benvenuti, 290 lei; 5. Smiling Shoes, 590 lei; 6. Mango, 399 lei; 7. Casedei, magazin Distinto, preț la cerere; 8. Dorateymur, *farfetch.com*, 1.227 lei; 9. Mineli Boutique, 449 lei; 10. Sophia Webster, *farfetch.com*, 1.806 lei.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

FOTO: PR. IMAXTREE.
Stilism: Anca Stănuiolă.

Style Wars:

PALTONUL MASCULIN

Haina supradimensionată, cu croială masculină, reprezintă un challenge pentru că adaugă volum siluetei. **Anca Stăruială**, **Fashion Editor**, și **Amir Doboș**, **Fashion Director**, îți arată cum să „fentezi" efectul în ținute COSMO, fie ca ai un stil cool și inedit sau unul foarte feminin.

„Am ales piese cu volane, feminine, ce vor contrasta delicat cu linia hainei. Culorile neutre și accentele metalice îți vor garanta o apariție șic."

AMIR DOBOȘ

ANCA STĂRUIALĂ

„Ținuta propusă de mine conține piese streetstyle, de inspirație grunge, pentru un look cvasimonocrom, edgy și de senzație... Încearcă și tu!"

Ceas, Michael Kors, B&B Collection, 618 lei

Mănuși, Moschino, 680 lei

Broșă, Max Mara, 832 lei

Bluză, COS, 350 lei

"CU UN AER RETRO ȘI O CROIALĂ CE MARCHEZĂ TALIA, ACEASTĂ FUSTĂ ECHILIBREAZĂ VIBE-UL MASCULIN AL PALTONULUI"

Fustă, See by Chloé, Sport/ Couture, 1.166 lei

Geantă, Aldo, 229 lei

Pantofi, H&M, 139 lei

Inel, Lola&Grace, 180 lei

Pălărie, Federica Moretti, *farfetch.com*, 61 euro

Eșarfă, Zara, 49,90 lei

Palton, Mango, 229,90 lei

Pantaloni, Parlor, 1.700 lei

Tricou, H&M, 59,90 lei

„TRICOUL CU FORMAȚIA TA PREFERATĂ DIN LICEU ESTE O ALEGERE CEL PUȚIN INEDITĂ PENTRU A COMPLETA LOOKUL. VEI FACE IMPRESIE!"

Botine, MM6 Maison Margiela, magazin Entrance, 1.850 lei

Geantă, Marc B, *asos.com*, 74 dolari

FOTO: PR.
Stilism: Anca Stăruială și Amir Doboș

4 moduri de a purta CORSETUL

De Valentine's Day totul se rezumă la... cel mai sexy item care a reușit să depășească zona intimă a dormitorului tău și să apară în combinații stylish mai mult decât decente. Noutatea sezonului? Corsetul se poartă peste orice, de la tricouri, cămăși și rochii, până la pulovere și jachete!

RUDIMENTAR

Mantou, Future Planet Of Style, BOF, 850 lei; tricou, H&M, 49,90 lei; jeanși, C&A, 129 lei; bască, Isabel Marant, *farfetch.com*, 554 lei; eșarfă, Parfois, 59 lei; geantă, Aldo, 249 lei; sandale, Guess, 850 lei.

ELEMENTAR

Corset Murmur, 1.080 lei

Jachetă, Guess, 1.200 lei; cămașă, COS, 290 lei; pantaloni, Stefanel, 330 lei; pălărie, Accesorize, 170,90 lei; ceas, Marc Jacobs, magazin B&B Collection, 1.120 lei; geantă, Tommy Hilfiger, 949 lei; mocasini, Giuseppe Zanotti, Distinto, preț la cerere.

AVANSAT

Capă, Gerard Darel, 1.462 lei; top, H&M, 139 lei; pantaloni, Topshop, *topshop.com*, 233 lei; inel, Pandora, 199 lei; bască, Massimo Dutti, 229 lei; geantă, C&A, 89,90 lei; papuci, Smiling Shoes, preț la cerere.

EXPERT

Parka, Bershka, 149,90 lei; rochie, Mango, 229,90 lei; lanț, Pandora,359 lei; ceas, Karl Lagerfeld, magazin B&B Collection, 805 lei; șosete, H&M, 22,90 lei; geantă, Liu Jo, 347 lei; pantofi sport, Adidas, 468 lei.

FOTO: PR, IMAXTREE.
Text și stilism: Anca Sfărăilă.

WINTER TOUR
POWERED BY APEROL SPRITZ

Have fun, party, ride and win a ski trip at THE ITALIAN WEEK!

Join the Winter Tour!

Transalpina - Şureanu - Parâng - Straja - Şureanu - Buscat
Predeal - Azuga - Transalpina

www.wintertour.ro

KISS FM

Susţinut de Hervis

Maşina oficială SUBARU prin TWIN MOTORS

DESPERADOS

AROBS Transilvania Software

smailo

TOMTOM

AEGON

Printat de PMA INVEST

World Snow Day

SCUBA ZONE

Handbalul Sport Naţional

EUROSKI

adevărul

PRIMA TV

auto motor sport

CITY TRAVELS your personal travel agent

Outdoor4U reload your team

The Tent

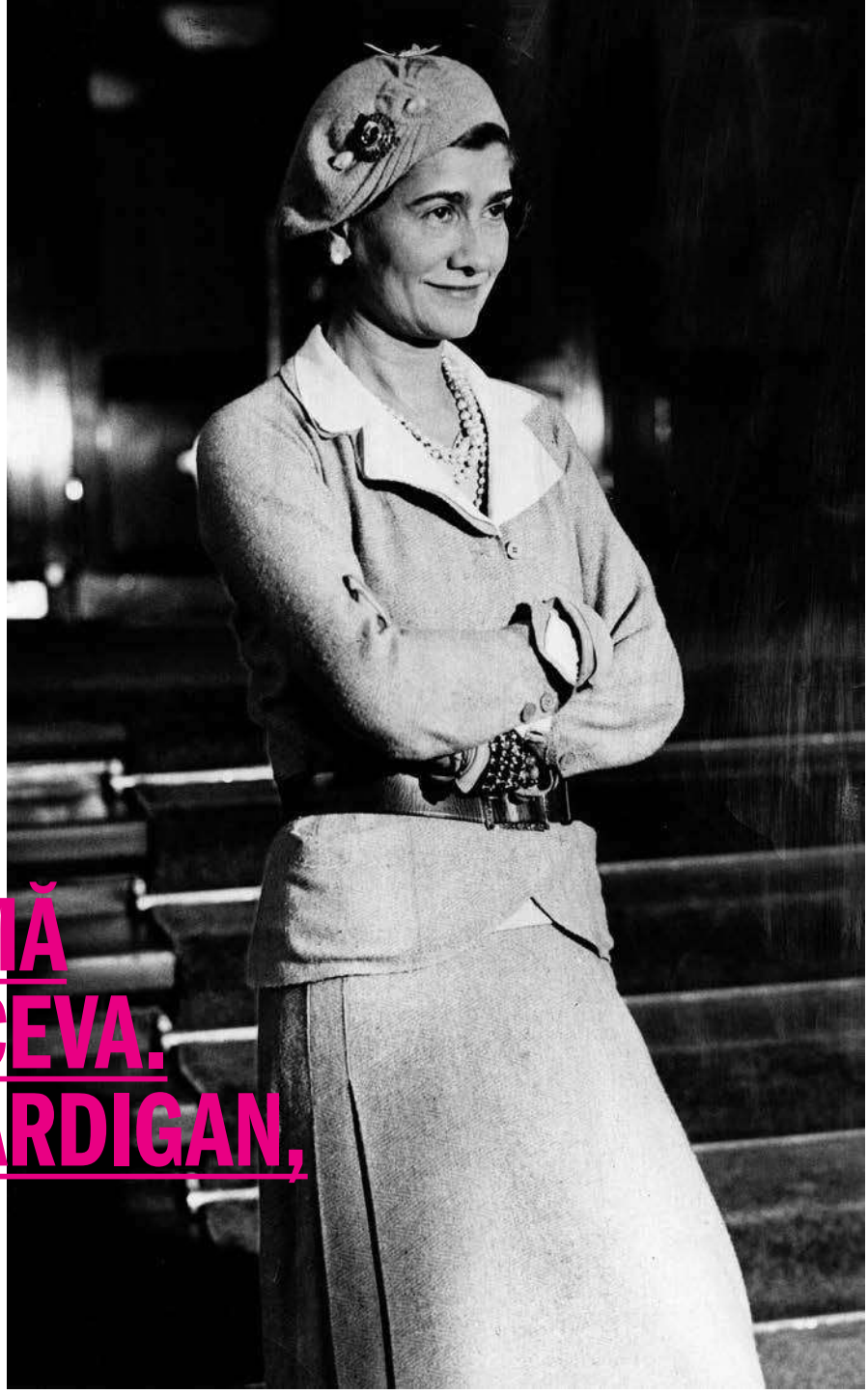
MensHealth

COSMOPOLITAN

zile şi nopţi

SKI PASS magazine.ro

DESPRE AUTOARE:
Alina Aliman este jurnalist și blogger la *www.dreamingof.net* – chestii cool, locuri frumoase, experiențe delicioase & povești interesante. Urmărește-o și pe Instagram **@blog_dreamingof**



LECȚIA DE ISTORIE:

ACOPERĂ-MĂ IARNA CU CEVA. CU... UN CARDIGAN, POATE?

Coco Chanel l-a transformat într-un fashion item, Michelle Obama l-a purtat cu toate rochiile sale. Și Daniel Craig, aka James Bond, nu se desparte de această piesă vestimentară atunci când își face apariția casual, în weekend. Vorbim, desigur, despre călduros, practicul și mereu la modă cardigan.

LA LUPTĂ, GENERALE CARDIGAN! Primele apariții pe scena modei ale piesei vestimentare numite cardigan n-au fost unele fashionable. Ca și trenciul, cardiganul a apărut pe scena de luptă, a fost purtat mai întâi de bărbați și a fost numit așa după James Brudenell, 7th Earl of Cardigan, un general britanic care a luptat în războiul din Crimeea. În acei ani 1850-1860, cardiganul a fost croit inițial după modelul vestelor militare care trebuiau purtate pe sub jachete și la început modelul era chiar fără mâneci.

The prep style. Cardiganele au devenit populare în America mai întâi în universități. În 1865, echipa de baseball a Universității Harvard a purtat cardigane inscripționate cu litera H, iar de atunci mai toate universitățile și colegiile de prestigiu încep să aibă în uniforma obligatorie și un cardigan în culorile lor.

De la cardigan jackets la cardigan sweater. Pentru că, la început, cardiganul era perceput ca o vestă tricotată pentru bărbați, modelul cu mâneci lungi (așa cum îl cunoaștem noi astăzi) a fost numit „cardigan jacket". La început, îl vedeam ca un

FOTO: GETTY IMAGES, IMAXTREE, IMAGE FORUM.

Vedete și cardiganele lor preferate

Printre fanii cardiganului se numără Coco Chanel, Michelle Obama (care a purtat o astfel de piesă vestimentară chiar la o întâlnire cu Regina Marii Britanii, atrăgând dezaprobarea unor designeri), Kurt Cobain (al căuri cardigan, purtat în timpul concertului Nirvana Unplugged în 1993, la MTV, a fost vândut la o licitație în Los Angeles cu peste 130.000 de dolari), Daniel Craig, Zooey Deschanel. Una dintre vedetele de televiziune al cărei stil a fost definit de purtarea unui cardigan era Fred Rogers. La începutul fiecărui episod, gazda emisiunii pentru copii *Mister Rogers' Neighborhood* își punea sacoul în dulap, scotea de acolo un cardigan cu fermoar, împletit de mama sa, și îl îmbrăca tacticos. Alte cardigane care au intrat în istorie au fost cel al lui Jeff Bridges, din *The Big Lebowski,* și twinsetul în variate culori, purtat de personajul Bree din *Neveste Disperate*.

accesoriu vestimentar perfect pentru clasa muncitoare, pentru pescari, lucrători, care aveau nevoie de haine călduroase, dar și de libertatea de mișcare. De obicei împletit de mână, cardiganul devine extrem de popular și răspândit după apariția mașinilor de tricotat, la sfârșitul anilor 1880.

Nimic fără Coco Chanel. Însă în anii 1920, Coco Chanel dă cardiganului rolul său de drept în istoria modei: cel de item iconic. Rhonda K Garelick, în *Coco Chanel and the Pulse of History*, aduce aminte că, până la re-designul cardiganului, Coco adăugase o mulțime de elemente feminine (panglici, funde, perle) unor piese exclusiv masculine, transformându-le în ținute adorate de toată lumea. Așa că a venit și momentul în care Coco Chanel a luat o foarfecă și a tăiat în față puloverele greu de mânuit și de purtat (trebuia să le tragi peste cap, să deranjezi coafura și machiajul). „Am tăiat un pulover mai vechi, i-am pus o fundă în jurul gâtului, cu care l-am încheiat, și toată lumea a luat-o razna și a început să mă întrebe de unde l-am cumpărat", își amintește Gabrielle (Coco). Cardiganele casei Chanel aveau, încă de atunci, întăriturile la cusături și greutăți adăugate în tivul de la poale, astfel încât forma lor să fie păstrată cât mai bine.

The Stepford Wives. Au mai trecut câțiva ani buni până ce cardiganul a fost adoptat și în SUA. Însă, atunci când au pătruns în garderoba casnicelor din anii 1950, cardiganele au devenit aproape un simbol al sotițiilor perfecte. De cele mai multe ori, un cardigan subțire (pastel), era purat într-un combo cu o bluză subțire, fără mâneci, tot din jerseu, de aceeași culoare, împreună cu o fustă amplă, până la genunchi. Reclamele în revistele glossy din acea perioadă dezvăluie modele surprinse la tenis, la picnic, în bucătărie cu o tavă de prăjituri apetisante, la ceai cu prietenele, peste tot cu un cardigan aruncat nonșalant pe umeri. Lâna începe să fie înlocuită în textura cardiganelor de fibrele sintetice.

Tricotatul, din nou la modă. În anii 1960-1970, Sonia Rykiel reinventează tricotajele. În anii '70 și '80, tricotatul manual revine în modă, la fel și cardiganele mai ample, cu modele deosebite. Apar modelele complicate, aplicațiile, culorile diferite, în combinație cu pantalonii largi, evazați. La fel, cardiganele încep să se transforme și modelele cambrate pe corp se transformă, fetele încep să poarte cardigane largi, lungi până chiar aproape de genunchi, în combinație cu jeanși și T-shirturi.

Zece ani mai târziu, lâna pură, angora, mătasea și cașmirul încep să-și reia locul în topul materialelor folosite pentru cardigane; acestea sunt acoperite și cu broderii, cu aplicații de pietre strălucitoare sau decorate cu perle. Cardiganul se transformă, dintr-un obiect aproape utilitar, într-un fashion item. Sunt lejere, purtate peste pantaloni la ținutele casual sau peste rochii drepte, cu bijuterii masive, pentru un look ceva mai elegant.

Sezonul de toamnă-iarnă 2016/2017. Brunello Cucinelli, Edun, Diane von Furstenberg, Iceberg, Michael Kors, Miu Miu, Ralph Lauren.

CARDIGAN, SI NU UN PULOVER

Este acea piesă tricotată, deschisă în față. De obicei este închisă cu nasturi (simpli sau metalici), cu anchior în V sau la baza gâtului. În variantele moderne, denumirea cardigan este acordată chiar și acelor modele care nu au deloc nasturi sau sunt încheiate cu fermoar. De cele mai multe ori are și buzunare pe poale, nu are niciodată buzunar pe piept și nu au epoleți. Este purtat, în egală măsură, de bărbați și de femei. Poate fi din jerseu simplu sau cu tricotaje complicate, cu modele.

Tara Holtea

RIDICĂ TONUL!

Prezență tot mai vizibilă pe scena muzicală autohtonă, în februarie, Tara dă voce unui stil retro-cinematografic de inspirație masculină, în care misterul și senzualitatea feminină îi asigură o prestație memorabilă.

FOTOGRAFII DE TIBI CLENCI STYLING: AMIR DOBOȘ

Palton din lână, Gerard Darel; sacou din stofă de lână, Zignone, magazin Trends by Adina Buzatu; cămașă din poplin, Cacharel; cravată din viscoză și pantaloni din stofă de lână, ambele London Tailors; cercei și broșă din argint cu perle de cultură și cristale, ambele Chanel; ochelari din acetat Forever 21.

DE VORBĂ CU TARA

Tonul face muzica, iar Tara ne-a dovedit că este o artistă serioasă, ambițioasă și ne-a impresionat prin punctualitate. În rest, pe lângă hobby-uri precum moda, Tara adoră și... vulpile. Dar să nu anticipăm.

Ți-ai dorit să devii cântăreață pentru că...
Nu-mi văd viața fără muzică.

Dintre piesele tale de până acum, cel mai atașată ești de...
Toate, oricât aș încerca, nu reușesc să aleg doar una. Fiecare piesă vorbește despre un aspect al vieții mele.

Ți-ar plăcea să cânți în duet sau să colaborezi cu...
Orice artist cu care rezonez.

În 2017 ți-ai propus să...
Aș dori să călătoresc mai mult, să fiu mai indulgentă cu mine, dar și cu oamenii din jurul meu, să petrec mai mult timp cu familia. Pe plan profesional îmi doresc să lansez primul meu album la finalul anului 2017.

Ceva ce nu știe nimeni despre tine este că...
Îmi plac foarte mult vulpile. Și am văzut că în Rusia din ce în ce mai mulți oameni le țin ca animale de companie. Sunt foarte inteligente... Am început să strâng cât mai multe informații despre comportamentul lor.

Dacă ai fi un item vestimentar sau un accesoriu...
Aș fi o broșă Chanel. Să pot fi „purtată" oricând, la orice ținută... și să-mi păstrez mereu valoarea!

În garderoba ta predomină...
Jeanșii, pentru că sunt versatili.

Pentru tine, a avea stil înseamnă...
A avea atitudinea corectă, înseamnă a te accepta pe tine însăți.

Bărbatul ideal este...
Inteligent și cu simțul umorului.

Cea mai frumoasă dovadă de dragoste pe care o poți arăta cuiva este...
Nu trebuie să fie ceva ieșit din comun, chiar și un film clasic vizionat împreună contează, sau bilete la un concert al artistului preferat. Sunt multe moduri în care ne putem arăta iubirea... și ar trebui să o facem cât mai des.

Halat din mătase, Pas du Tout; vestă din catifea și bumbac, Messagerie, Trends by Adina Buzatu; cămașă din poplin, London Tailors; cravată din lână și butoni din oțel metalic și email, ambele Cacharel; cercei și broșă din argint cu perle de cultură și cristale, ambele Chanel; pantaloni din stofă de lână, Ioana Ciolacu; ochelari din acetat, Forever 21.

Costum din lână și vestă din stofă de lână, ambele London Tailors; cămașă din bumbac, Burberry, magazin Sport/Couture; cravată din lână și bretele din poliamidă și piele, Albert Thurston, ambele Messagerie, Trends by Adina Buzatu; butoni din oțel inoxidabil și email, Cacharel; cercei și broșe din argint cu perle de cultură și cristale, toate Chanel; geantă din piele, Dolce&Gabbana; pantofi din piele lăcuită, Sofia Baldi, magazin Il Passo.

Palton din lână, Gerard Darel; sacou din stofă de lână și vestă din catifea și bumbac, ambele Messagerie. Trends by Adina Buzatu; cămașă din poplin, cravată din vis-coză și pantaloni din stofă de lână, toate London Tailors; cercei și broșe din argint cu perle de cultură și cristale, Chanel; ochelari din acetat, Forever 21.

Palton din lână și vestă din catifea și bumbac, ambele Messagerie, și sacou din stofă de lână, Lords&Fools, toate Trends by Adina Buzatu; cămașă din poplin și cravată din viscoză, ambele London Tailors; helancă din lână și bumbac, Bikkembergs, magazin Sport/Couture; cercei și broșe din argint cu perle de cultură și cristale, toate Chanel.

Jachetă din stofă de lână și blană ecologică, Ioana Grama; sacou din lână, London Tailors; cămașă din poplin, Eton, și pantofi din piele, Magnanni, ambele Trends by Adina Buzatu; cravată din stofă de lână, Cacharel; pantaloni din stofă de lână, Ioana Ciolacu; cercei și broșe din argint cu perle de cultură și cristale, toate Chanel; ochelari din acetat, Forever 21.

Machiaj: Jenny Matea
Coafură: Adonis Enache
Producție: Allure Production
Studio: Mediaholic Studios

DOUGLAS PREZINTĂ HEJ, BRANDUL DE PRODUSE ORGANICE

Produsele Hej conțin ingrediente 100% naturale, sunt parfumate cu uleiuri esențiale, nu au în compoziție PEG, SLS, parabeni, parafină, silicon, uleiuri minerale sau coloranți sintetici, și nu sunt testate pe animale. Ingredientul activ de bază al acestor produse este uleiul din semințe de pară de cactus, unul dintre cele mai valoroase uleiuri din lume.
Bogat în vitaminele E și C, uleiul conține aminoacidul taurină, flavonoizi și poliacizi grași nesaturați. Acestea au rolul de a preveni degradarea celulară și îmbătrânirea, au efect antioxidant și antiinflamator, stimulează regenerarea naturală a celulelor, repară pielea iritată, conferă energie pielii și fortifică părul și unghiile. Hej Organic propune o gamă completă pentru îngrijirea facială și corporală, iar prețurile produselor variază de la 15 la 135 lei.

BIJUTERII CAPTIVANTE, SEMNATE OLIVER WEBER

Colecția de bijuterii Oliver Weber utilizează exclusiv cristale Swarovski, garantând excelența în design și calitate. Cristalul este fațetat cu atenție deosebită, creând minunate prisme de lumină ce se reflectă în fiecare piesă în parte.
Bijuteriile Oliver Weber sărbătoresc creativitatea infinită a elementelor Swarovski, îmbinând-o cu combinații magice de lumini și culori. Alege cele mai frumoase și strălucitoare bijuterii pentru a pune în valoare o ținută, și mai ales o atitudine pe care vrei să o transmiți. Surprinde-i pe cei din jurul tău cu un stil modern, fashion, care va atrage toate privirile.
Colecția este disponibilă în magazinele Splend'or, Be in time, B&B Collection și online, pe bb-shop.ro

DESCOPERĂ NOUA COLECȚIE FOSSIL

Deja intrați în noul an, suntem gata să lăsăm în urmă agitația Sărbătorilor și să o luăm de la capăt. Să privim spre orizont. Și chiar să evadăm undeva departe, imaginându-ne tot ce ne rezervă 2017. Această idee ne-a fost inspirată de culoarea albastră (nuanța noastră preferată) și creațiile moderne ale artistei Agnes Martin. Gândiți-vă la printuri dungate și ceasuri minimaliste, palete de culori neutre și bijuterii cu design simplist. De asemenea, Fossil se concentrează și pe dorul de ducă atât de tipic acestei perioade.
În această primăvară schimbarea este prezentă în garderoba tuturor. Sursa de inspirație? O briză (răcoroasă) menită să promoveze simplitatea și funcționalitatea în fiecare print, tipar și model.
Colecția este disponibilă în magazinele Fossil din Park Lake și Afi Palace Cotroceni din București și City Park Mall Constanța.

C&A A PREZENTAT COLECȚIA PENTRU PRIMĂVARĂ/VARĂ 2017

Peste 80 de jurnaliști, bloggeri și iubitori de modă au dezvăluit colecția C&A și CLOCKHOUSE by C&A pentru primăvară/vară 2017. Locația atent aleasă (restaurantul Sharkia Glasshouse din incinta ParkInn by Radisson Bucharest), standurile cu mirodenii și bunătăți de la SOLARIS, dar și setup-ul evenimentului au avut menirea să transpună invitații într-un bazar oriental, tema evenimentului fiind „Style Bazaar by C&A". Colecția primăvară/vară 2017 este descrisă de forme curate, fluide, dar cu un puternic accent pus pe detalii și imprimeuri. Dantela croșetată, macraméurile și imprimeurile tip patchwork, alăturate pieselor statement din denim sunt elementele-cheie ale C&A pentru următorul sezon.

BEAUTY

GHIDUL TĂU DE FRUMUSEȚE, ÎN FIECARE ZI

THE LIPS ISSUE

XOXO

Simbolul universal al pasiunii reciproce trebuie să fie sărutul – un sărut dulce, romantic, sălbatic... și pentru că știm sigur că bărbații sunt atrași de buzele roșii, cărnoase și fierbinți, nu vrem să-i dezamăgim.

1. Chanel Rouge Allure, 169 Rouge Tentation, 177 lei; **2.** Dior Rouge Dior Couleur Couture Soin Fondant, 080 Red Smile, 159 lei; **3.** L'Oréal Paris Color Riche Lipstick, Delicate Rose, 59 lei; **4.** Guerlain La Petite Robe Noire Deliciously Shiny Lip Colour, Pink Tie, 147 lei; **5.** Make Up For Ever Artist Rouge Creme (C405), 113 lei; **6.** Astor Perfect Stay Fabulous All in One Berry Matte, Daring Berry, 30 lei; **7.** Bobbi Brown Lip Colour, Brown, 119 lei.

FOTO: VICTOR OANCEA.
Text: Ana-Maria Prundriu.

THE LIPS ISSUE

Citește pe buze

Ca și cum mai aveai nevoie de-un motiv suplimentar pentru a-ți face un #selfie... Testează una (sau pe fiecare) dintre aceste tendințe irezistibile și cucerește-ți locul în centrul atenției.

BUZE FLAMBATE

Dacă vrei să te remarci instantaneu, conturează-ți buzele cu un creion roșu aprins, apoi umple centrul cu un ruj portocaliu electrizant. Unește-ți buzele și presează puternic pentru a crea un efect ombré.

JASON WU

DUBLU SAU NIMIC

E simplu... să te distrezi de două ori mai bine! Aplică două rujuri din aceeași familie cromatică (de exemplu, fucsia și roz neon), câte unul pe fiecare buză.

BEAUFILLE

VERSACE

GLITTER OBSESSION

Puțin sclipici va lumina încăperea și... atmosfera. Aplică pe buze un ruj în nuanța cireșelor răscoapte, apoi așterne un strat de pulbere sclipitoare. Presează buzele între ele, apoi înlătură excesul de glitter cu bandă adezivă.

ARTA SĂRUTULUI

Pune în aplicare câteva sfaturi oferite de cele mai populare vedete din social-media, fondatoare ale trendului picturilor pe buze.

JOHANNAH ADAMS @ BEYOU.BYJOH

Produsul nelipsit pentru începătoare: „Rujul mat lichid. Acesta se fixează foarte rapid, deci poți lucra cu el fără să greșești."

VLADA HAGGERTY
@vladamua

Treci la următorul nivel: „Încearcă materiale neconvenționale, precum sclipici de la magazinele de artă sau stickere. Cândva am folosit o mască/peeling."

RYAN KELLY
@ryankellymua

În trusa ei de make-up: „Câteva pensule scurte, extrem de subțiri, de la magazinul de pictură, sunt cruciale pentru detalii."

KARLA POWELL
@karlapowell mua

De unde se inspiră: „Idei sunt peste tot, dar îmi place să vizitez Galeria Tate Modern din Londra, pentru a mă inspira din lucrările altor artiști."

FOTO: PR, IMAXTREE, INSTAGRAM, WIREIMAGE, JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D.
Text: Ana-Maria Prundariu

THE LIPS ISSUE

Limbajul culorilor

Buzele tale vorbesc despre tine cu mult înainte să le miști pentru a articula cuvinte. Află ce culori să folosești pentru a transmite mesaje grăitoare.

Givenchy Le Rouge Perfecto, 161 lei (doar la Sephora)

PENTRU UN INTERVIU

„Nuanțele nude dau impresia de calm și siguranță", este de părere Leatrice Eisemna, director executiv în cadrul Pantone Color Institute. Îți dorești o carieră creativă? Tonurile inspirate de vin și prună denotă încredere, ideală în pozițiile ce solicită imaginația.
BONUS! „Evită să-ți tușui buzele, ceea ce poate trăda anxietatea", spune Patti Wood, expert în limbajul trupului.

LA O PETRECERE

Poartă o nuanță neașteptată de fucsia sau un roz aprins pentru a te ajuta să-ți faci cu ușurință noi prieteni. „Această culoare spune lumii că ești sufletul petrecerii", spune Kate Smith, expert internațional în culoare, consultant în psihologia culorii pentru mai multe companii clasificate în Fortune 500.
BONUS! Zâmbește... cu toți dinții. „Realmente, zâmbetele largi obligă sprâncenele să se ridice", luminând privirea, spune Wood.

Chanel Rouge Allure, 130 lei

LA ÎNTÂLNIRE

Vrăjește-l iremediabil cu un roșu sexy. „Studiile arată că bărbații le găsesc mult mai atrăgătoare și mai sigure pe ele pe femeile care poartă ruj roșu", spune Smith. Nu opta pentru formule super-pigmentate; un nuanțator transparent este mult mai abordabil și nu se ia în eventualitatea în care treceți la acțiune.
BONUS! Dacă te topești după el, linge-ți buzele ocazional (aici e știință pură, crede-ne pe cuvânt). „Când ești atrasă de cineva, gura ta produce mai multă salivă, trasmițând un semnal în subconștient", spune Wood.

Erborian Rouge Tint Lip and Cheek, 47 lei

Sephora Lip Stain, 58 lei

MAC Liptensity Lipstick, 84 lei

Nyx Lip Lingerie Embelishment, 34 lei

FOTO: (PRINCIPALĂ) TIAGO PRISCO. STILIST: GERARD ANGULO. HAIRSTYLIȘTI: MANICHIURĂ: DANI MOON. PENTRU GIVENCHY & SCHWARZKOPF PROFESSIONAL. MODELE: CORINA MARCHEWKA/LINE UP. MODELS. ASISTENT FOTO: ANDRES ALBADALEJO. ASISTENT STILIST: MARC FLORES. ȘI (GISELLE GARCIA/SECUNDARE) PR: JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D. Text: Anca-Maria Prundariu

Chanel Sublimage Le Teint, 652 lei
Dacă pielea ta e super-uscată – mai ales în sezonul rece, acest fond de ten ți se potrivește perfect. Pentru că atrage moleculele de apă din aer și conține emolienți ce hidratează pielea. Este minunat și îndeplinește toate așteptările unui fond de ten, iar dacă ți se pare prea costisitor să-l folosești zilnic, trebuie să știi că nu este neapărată nevoie să aplici foarte mult pentru o bună acoperire.

La Mer The Soft Fluid LongWear Foundation, 427 lei
Există fond de ten și există... fond-de-ten-care-te-face-să-te simți-ca-o-femeie-bogată-în-bătaia-soarelui-pe-un-iaht-de-lux. Pigmenții sunt îmbogățiți cu un gel translucid pentru extra-luminozitate. Crede-mă, m-aș cufunda toată în el, dacă mi-aș permite cantitatea necesară.

Givenchy Teint Couture Cushion Foundation, 233 lei (Sephora)
Prețul său pare mare în raport cu cantitatea, însă formula face toți banii. Cu acest fond de ten lichid, Givenchy revoluționează procesul de aplicare, prevenind astfel și irosirea produsului. Stratul metalic protejează și oferă cantitatea potrivită de fond de ten (formula iese chiar prin logo) pentru o piele proaspătă și un finisaj strălucitor.

ACOPERIRE PERFECTĂ, DESCOPERIRE DE CONT

Oare merită să cumperi un fond de ten care costă de două-trei ori mai mult decât majoritatea? Le-am analizat atent pe toate și-ți vom spune care dintre ele merită investiția.

Shiseido Future Solution LX Total Radiance Foundation, 397 lei
Sunt multe fonduri de ten ce combină machiajul cu îngrijirea, însă acesta le ia fața grație capacității sale de a controla producția de melanină, contribuind la reducerea petelor pigmentare și uniformizarea culorii pielii. Poți tăia de pe listă un produs suplimentar care să facă asta!

By Terry Terrybly Densiliss Anti-wrinkle Serum Foundation, 420 lei
Cremele și serumurile de îngrijire anti-rid își fac bine treaba, dar dacă vrei rezultate optime (mai ales după 30 de ani), un fond de ten smart este indispensabil. Formula celui din imagine reduce vizibil aspectul ridurilor și susține elasticitatea pielii. Prețul se justifică, având în vedere că este în egală măsură un produs de îngrijire, putând înlocui cu succes serumul aplicat zilnic.

FOTO: PR, GETTY IMAGES.
Text: Ana-Maria Prundariu

TIBI

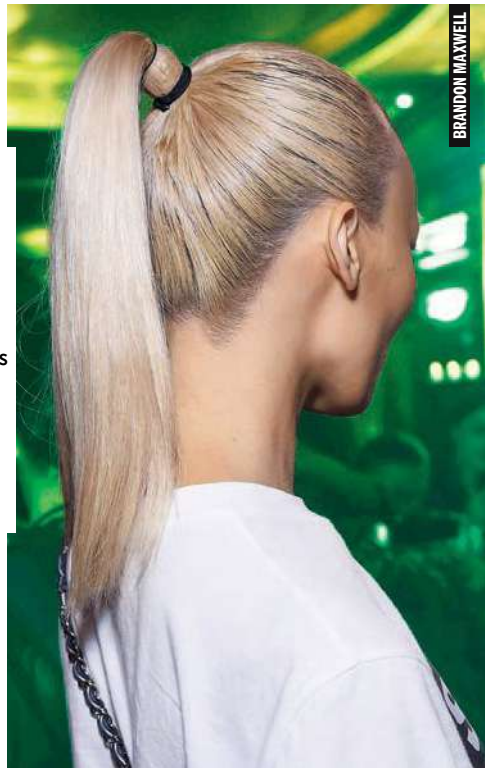
MATERIAL GIRL
O coadă simplă, la baza cefei, nu trebuie să arate neglijent. Înfășoară o panglică sau o curea moale în jurul cozii, lăsând capetele să atârne cool pe spate.

TIBI

Coada 2.0

Nu ne mai referim la ea ca la o soluție la îndemână pentru momentele când faci sport sau lenevești prin casă – coada este cel mai sexy look al sezonului. O poți numi „efectul **Ariana Grande**”.

Regina cozilor își etalează stilul-semnătură din toate unghiurile.


BRANDON MAXWELL

SUS ÎN AER
Dacă vrei să pari o tipă bătăioasă, prinde-ți părul astfel. Folosește un spray sau o loțiune primer pe rădăcini, pentru a preveni ridicarea firelor rebele. Perie-ți părul pe spate în sus și prinde-l într-o coadă în creștet, apoi îndreaptă-l cu placa. La final, pune două elastice la bază (lasă cam 3 cm între ele – pentru a înălța coada.

MARISSA WEBB

DUBLU-TWIST
Poți obține o coafură elegantă în câteva secunde: strânge-ți părul la spate, într-o coadă lejeră, apoi fă o gaură deasupra elasticului, prin care apoi vei scoate două degete și vei trage coada prin ea de câteva ori. Trage ușor fire din cele două coame create pe laterale, apoi aplică spray pentru fixare.

FOTO: FILM MAGIC, IMAXTREE, WIREIMAGE.
Text: Ana-Maria Prunariu

M A T R I X
IMAGINAȚI-VĂ CE AȚI PUTEA DEVENI
matrixprofessional.ro
Matrix Professional Haircare & Color
matrixromania
YouTube
Matrix Romania

REVOLUTIA CULORILOR

Multe dintre clientele noastre se confruntă cu o dilemă: stilul rebel pe care şi-l doresc şi care reflectă personalitatea lor trebuie să fie adaptabil şi în contextele sociale în care extravaganța nu este neapărat cea mai bună alegere.

Stilistul are responsabilitatea de a consilia clienta şi de a alege împreună cu ea o variantă de culoare şi de tunsoare suficient de versatilă încât să permită trecerea de la un stil rebel la unul urban.

A fi rebel pentru tine şi nu pentru societate, iată o provocare cu care fiecare clientă cochetează, dar față de care un artist al părului are o mare responsabilitate, deoarece linia dintre stilul rebel şi stilul extrem este uşor de trecut. Este obligatoriu ca o culoare care se poate aranja într-un look nonconformist să poată fi apoi încadrată şi într-un look casual sau urban.

Culorile pot părea sălbatice sau pot părea cuminți, buclele pot fi romantice sau texturizate, strânse sau personalizate. Iau întotdeauna în calcul stilul de viață al clientei, gradul de timiditate sau dorința ei de a se lăsa în mâinile mele.
Matrix este caracterizat tocmai de aceste calități, de flexibilitatea nuanțelor, siguranța culorilor şi expresivitatea look-ului final.

Cu Matrix posibilitățile sunt nelimitate mai ales acum când există un produs care te încurajează să îți schimbi culoarea la fel de des ca machiajul. **BOND ULTIM8** de la MATRIX este sistemul de protejare a legăturilor fibrei capilare în timpul decolorării şi colorării care permite ca orice schimbare de culoare să se facă mult mai uşor şi cel mai important fără a-ți deteriora părul.

Pentru menținerea elasticității fibrei capilare şi a unui nivel de hrănire optim, în special în cazul unui păr cu textură medie - subțire, recomand utilizarea frecventă a gamei pentru îngrijire **Oil Wonders Volume Rose.** Aceasta conține ulei de trandafir sălbatic care redă volumul şi strălucirea naturală a părului.

#HAIRHACKS

#HAIRHACKS:
Pentru a te bucura un timp cât mai îndelungat de coafura ta este indicat să îți protejezi părul împotriva umezelii, în timpul dușului.
Acoperă-ți părul cu un prosop uscat subțire sau cu o cască specială, pentru a-l feri de aburi.

Dacă lungimea părului vă permite, răsuciți părul şi prindeți-l într-un coc astfel încât buclele să îşi păstreze forma un timp mai îndelungat.
Utilizați şamponul **TOTAL RESULTS SoSilver** la fiecare spălare şi lăsați-l să acționeze un timp mai îndelungat pentru a vă asigura că efectul de neutralizare a reflexelor calde este unul de durată.

Alina Crişan
Artist MATRIX

#HAIRHACKS:
Pentru styling recomand fixativul **Style Link Style Fixer** care, datorită proprietăților sale antireziduu, nu încarcă părul şi nu necesită spălarea frecventă a acestuia.

M A T R I X
IMAGINAȚI-VĂ CE AȚI PUTEA DEVENI
matrixprofessional.ro
Matrix Professional Haircare & Color
matrixromania
YouTube
Matrix Romania

Pentru modelul meu am pornit de la o culoare de roşu vivid, care deşi este închisă, inspiră romantism, feminitate şi eleganță rafinată. Alternarea nuanțelor reci şi a nuanțelor calde s-a produs prin fuziunea culorilor diferite şi expresive, astfel încât, în momentul în care te obişnuieşti cu efectul vizual al unei nuanțe reci de roşu, apare ideea alăturată a uneia calde.

Acest joc captează atenția, creează efectul optic de volum şi de mişcare. Datorită acestui joc de nuanțe distincte pe arii de lucru diferite, aparent alese în joacă, putem cu o singură schimbare de cărare şi direcție a coafurii să dezvăluim noi nuanțe, să creăm alte stări.

Rodica Sandu
Trainer Expert
MATRIX

Pentru un bun control al culorilor, este important să se lucreze ordonat, şi să se pregătească părul înaintea aplicării. Dacă avem un păr rebel, sau deteriorat, putem să îl ordonăm înainte cu ajutorul unei perii sau chiar cu placa la temperatura minimă. În cazul reziduurilor de fixativ pe păr, putem aplica şi o picătură de ulei pe lungime pentru disciplinarea şi creşterea elasticității părului, în aşa fel încât depunerea produsului de colorare şi/sau decolorare să se facă uniform.

Şuvițe strălucitoare: după uscarea părului cu feonul, nu uita să îl răceşti cu un jet de aer rece, care închide cuticula şi încheie procesul de coafare. Pentru un efect texturizat al părului, folosesc **MATRIX Style Link Texture Builder** care îmi oferă şi fixare şi textură.

Atunci când clienta mea are un păr lung şi subțire, reuşesc să îl descurc pieptănând de la vârfuri spre rădăcină, cu ajutorul unei perii plate. Trebuie avută în vedere menținerea sănătății părului colorat, care ne poate garanta o culoare intensă pe o lungă perioadă de timp. Utilizați gama special destinată părului colorat **Matrix TOTAL RESULTS Color Obsessed**, gama conține antioxidanți ce protejează culoarea şi previne deteriorarea părului vopsit.

#HAIRHACKS:
Fixativul este un instrument versatil, putem obține atât o fixare uşoară cât şi efect de lac strălucitor.

Secretul este distanța si direcția de pulverizare. De aproape, efectul este de fixare foarte puternică şi glossy, deci de ce să nu profităm de acest mic artificiu ca să strălucim un pic?

#HAIRHACKS:
Cu un pic de **Style Link Height Riser** pudrat delicat printre şuvițele de păr, putem obține volum şi forme extreme şi elegante. Pudrat foarte aproape de scalp are efect de volum la rădăcină. În plus, secretul nostru, are şi marea capacitate de a menține un scalp aerisit şi lipsit de sebum, ca un şampon uscat!

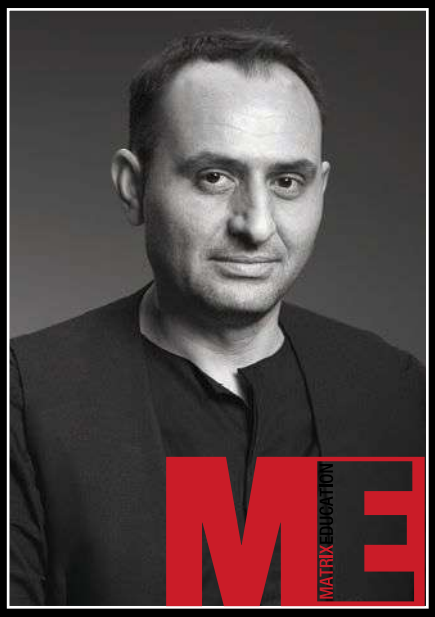
M A T R I X
IMAGINAȚI-VĂ CE AȚI PUTEA DEVENI
matrixprofessional.ro
Matrix Professional Haircare & Color
matrixromania
YouTube
Matrix Romania

Pentru ea am ales să folosesc o culoare vibrantă şi pastelată în acelaşi timp.

M-am jucat cu nuanţele complementare, adică am "complimentat" violetul cu puţin galben! Astfel am transformat un pastel care putea deveni monoton în vibraţie şi am creat un contrast subtil.

Anul acesta trebuie să fim îndrăzneţi, trebuie să avem curajul să alternăm culoarea şi machiajul, mai ales atunci când avem un produs nou cu care putem face orice schimbare de culoare ...fără frică de deteriorare.
Este vorba despre BOND ULTIM8 de la MATRIX, sistemul care protejează legăturile fibrei capilare în timpul procesului de decolorare şi colorare.

Este important ca astfel de culori vibrante să fie realizate de un specialist colorist mai ales dupa un diagnostic amănunţit al părului. Deci ţin să subliniez necesitatea consultaţiei cu stilistul.



Eduard Galamaga
Artist MATRIX

#HAIRHACKS:

Acest model are părul lung, dar poate fi transformat în scurt fără a-l tunde. Iată cum: am ondulat părul şi, cu tehnica specifică de răsucire a buclelor am obţinut un volum mai mic al părului care a imprimat efectul vizual de lungime medie.
La aceasta a contribuit şi utilizarea de texturi diferite pe şuviţe.

Pentru mine este important ca părul să aibă viaţă, să vibreze prin culoare şi textură, să aibă mişcare şi formă. Nu imi place părul rigid, tern şi lipsit de personalitate.

Uneori se poate întâmpla ca folosirea a prea multor produse de styling să nu fie neapărat o alegere bună. Îmi place să spun că perfecţiunea se află în lucrurile simple, sau, cu o singură expresie, "Less is more!" Utilizez maxim 4 produse şi pot obţine minuni cu acestea. Aici sunt incluse şamponul, balsamul, uleiul **Oil Wonders** sau **TOTAL RESULTS Miracle Treat 12** de la Matrix şi un produs de styling bine ales. Astfel păstrăm corpul şi strălucirea părului.

Aceste alegeri le poate face cel mai bine doar un specialist al părului, deci rezultatul final este direct legat de discuţia avută cu clientul, analiza părului şi obiectivul final bine punctat, într-un cuvânt, CONSULTAŢIE. Doar un specialist poate face o recomandare în funcţie de necesităţile părului, şi poate alege şi utiliza produsul potrivit!

#HAIRHACKS:

Folosirea tehnicii **color melting.**
Ce înseamnă color melting?! Este practic trecerea de la o nuanţă la alta fără a crea o graniţă vizibilă. Aceasta se realizează printr-o aplicare cu pensula uscată în laterală, pe linia de graniţă dintre zonele colorate. Stylingul recomandat trebuie sa fie unul lejer, cât mai natural.

20 SUPER BEAUTY TRICKS!

Atât de istețe. Atât de rapide. Atât de la îndemână. O să ne mulțumești mai târziu...

1

Amestecă serum cu ulei facial (*The Body Shop Oils of life, 136 lei*) într-un mini-recipient de călătorie. Mixtura apoasă va insera mult mai profund în piele ingredientele anti-îmbătrânire, cât mai aproape de celulele producătoare de colagen.

2

Îngheață lapte în tăvița pentru gheață. Masează-ți fața cu un cub învelit în tifon. Astfel vei înlătura celulele moarte (grație combinației între acidul lactic și textura ușor aspră a pânzei) și vei stimula microcirculația, pentru un efect de lifting instantaneu.

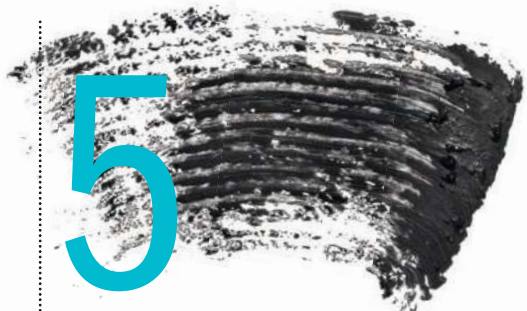
3

Aplică protecție solară stick pe sprâncene pentru a împiedica radiațiile UV să-ți decoloreze firele de păr.

4

Ai mai vrea să folosești de câteva ori gloss-ul favorit ce aproape s-a golit? Pune tubul vertical într-un recipient cu apă fierbinte (ai grijă ca nivelul apei să acopere gloss-ul până la capac) timp de 10 minute, cât să se topească formula și să se lase la bază.

5



Folosește mascara și pe post de tuș pentru pleoape. Îl poți aplica cu o pensulă cu vârf subțire sau cu capătul bine ascuțit al unui creion de pleoape.

6

Pentru ca rujul să reziste mai mult, aplică peste el un strat de blush de aceeași culoare și apoi un strat de balsam sau gloss transparent pentru a rehidrata și proteja culoarea.

7

Dacă ai pielea sensibilă, folosește farduri în nuanțe pământii. Acestea sunt mai sărace în pigment și nu sunt la fel de iritante precum nuanțele închise sau cele metalizate.

8

Aplică parfumul preferat (*Salavatore Ferragamo Signorina in Fiore, 309 lei*) pe mașina de călcat – căldura fierului va activa notele și le va impregna în țesătură.

FOTO: CHRIS COPPOLA/STUDIO D, JON PATERSON/STUDIO D, ALAMY, GETTY IMAGES, JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D, J MUCKLE/STUDIO D, PR.
Text: Ana-Maria Prunariu

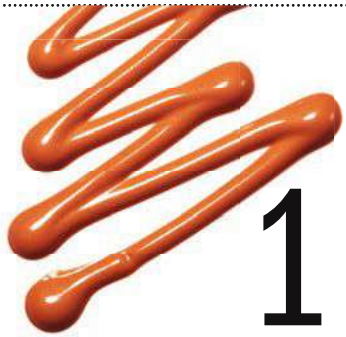
9

Pune un plic de ceai pe o bucată de castravete și lasă-le peste noapte în frigider, pentru ca acesta să se îmbibe. În zori pune felii de castravete pe ochi, pentru a calma și dezumfla cearcănele dintr-o lovitură.

10

Cauți nuanța perfectă de ruj roz? Caută s-o asortezi cu nuanța gingiilor tale.

11



Aplică un strat de autobronzant, apoi pornește foehnul și ajută pielea să absoarbă formula. Odată uscat, vei vedea dacă este cazul să mai aplici încă un rând.

12

Aplică ulei facial înainte de a folosi un scrub dacă ai capilare sensibile sau suferi de roșeață, uleiul va forma un strat suplimentar de protecție pentru pielea ta.

13

Conturează-ți buzele dinspre extreme către centru, în arcul lui Cupidon. Astfel, buzele vor părea mult mai rotunde și mai pline, mai voluptuoase.

14

Estimează corect cantitatea ideală de produs pe care trebuie să o folosești pentru părul tău cuprinzându-ți coada cu degetele. Circumferința bazei reprezintă proporția perfectă de produs necesar părului tău.

15

Aplică un fond de ten stick trasând linii pe față. Folosește apoi un spray pentru fixarea machiajului și întinde fondul de ten uniform, pentru o super-fixare.

16

Ai vrea să scapi de corvoada ochilor umflați în zori? Folosește picături hidratante pentru ochi (lacrimi artificiale) înainte să te culci. Glandele lacrimare deshidratate acumulează fluid și determină dezumflarea ochilor.

17

Folosește săpun – cel mai ieftin gel pentru sprâncene din câte există. Umezește o perie curată mai veche, păstrată de la mascara terminată, și trece-o peste săpun, apoi perie-ți sprâncenele – când se usucă, acestea vor rămâne fixate.

18

Pentru a-ți face genele mai spectaculoase, aplică mascara rezistentă la apă, așteaptă să se usuce, apoi lăcuiește-le cu un gloss transparent, așa cum a procedat make-up artistul Andrew Gallimore în prezentarea Teatum Jones pentru primăvară-vară 2017.

19

Nu ești sigură în privința tipului tău de piele? Apasă-ți obrazul cu degetul timp de 10 secunde, apoi eliberează. Dacă rămâne o pată albă, pielea ta poate fi congestionată. Dacă semnul dispare, este deshidratată.

20

Adaugă cremă nuanțatoare bronzantă pe degetul mare, apoi freacă-l pe lungime de omologul său de la cealaltă mână și aplică pe diagonala pomeților pentru super-contouring.

CARE-I BEAUTY NUMĂRUL TĂU?

Cercetările de laborator n-ar fi nimic fără datele furnizate de către femeile pasionate de frumusețe. Rezultatele te vor surprinde...

SKINCARE

L'Occitane Divine Harmony Serum, 830 lei

Chanel Blue Serum, 471 lei

Collistar Nero Sublime Serum, 287 lei

51%

DINTRE NOI SUNTE PREOCUPATE DE ÎMBĂTRÂNIREA PIELII. DIN FERICIRE ÎNSĂ, FORMULELE DE ULTIMĂ GENERAȚIE SUNT TOT MAI EFICIENTE.

61%

dintre femei cumpără cosmetice pentru îngrijire facială lunar sau bilunar. Dacă bugetul tău nu suportă prea multe suplimentări în sectorul de beauty, iată câteva soluții care nu te vor ruina:

1. Vichy Idéalia serum cu efect de iluminare, 165 lei; **2.** Douglas Expert LineAqua Focus Intensive Serum, 71,90 lei; **3.** Sephora Renew & Peel Super Serum, 138 lei; **4.** L'Oréal Paris Revitalift Filler Serum, 68,10 lei

FOTO: IMAXTREE, GETTY IMAGES, PR, JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D, J MUCKLE/STUDIO D, BEN GOLDSTEIN/STUDIO D, JON PATERSON/STUDIO D.
Text: Ana-Maria Prundriu

68

PROCENTE UTILIZEAZĂ ÎNTRE 1 ȘI 3 PRODUSE DE ÎNGRIJIRE A PIELII ÎN FIECARE DIMINEAȚĂ.

Poți face produsele folosite mult mai eficiente doar aplicându-le împreună, unul după altul. Începi prin a aplica un serum pe bază de ulei (cele mai fine dintre produse se aplică primele), apoi crema hidratantă, și loțiunea de protecție solară.

Biotherm Blue Therapy Cream-in-oil, 247 lei

Când vine vorba despre îngrijirea părului, femeile sunt cel mai frecvent stresate din următoarele cauze:

55% FIRE REBELE

35% LIPSA VOLUMULUI

55% PĂR USCAT

1. 2. 3. 4. 5. 6.

1. Londa Professionnal Satin on Anti-frizz Spray, 29 lei; 2. Sebastian Profesionnal Liquid Gloss, 95 lei; 3. Moroccanoil Beach Wave Mousse, 141,12 lei; 4. Wella SP Eimi Sugar Lift Spray, 65 lei; 5. Kava Kava Hydrorganic Serum, 109 lei; 6. Luiza Essence Moisturizing Cream, 89 lei

ALTUZARRA

SHAY MITCHELL

LARA BINGLE

REM ACRA

79%

DINTRE FEMEI EXPERIMENTEAZĂ COAFURI PE CARE LE VĂD LA CELEBRITĂȚI. SUSȚINEM ȘI NOI INIȚIATIVA! CINE NE-A FASCINAT ÎN ULTIMA VREME.

PĂR

60%

DINTRE FEMEI CUMPĂRĂ PRODUSE LUNAR SAU BILUNAR.

VANESSA SEWARD

MAKE-UP

Rimmel London Lasting Finish By Kate, 29 lei

RUJ VS. BALSAM DE BUZE

25,4%

ADORĂ RUJUL

45,5%

PREFERĂ BALSAMUL DE BUZE

Clarins Lip Balm Perfector, 68 lei

CE CULOARE DE RUJ ÎNVINGE?

39,5

PROCENTE OPTEAZĂ PENTRU VERSATILUL RUJ NUDE, ÎN VREME CE ROZUL OCUPĂ LOCUL DOI ÎN TOPUL PREFERINȚELOR (16,5%). IATĂ NOILE NOASTRE OBSESII PENTRU BUZE.

1. Essence LongLasting Lipstick Nude, 12,80 lei;
2. Sephora Rouge Shine, 48 lei;
3. Estée Lauder Envy Velvet Lipstick, 152 lei;
4. Collistar Puro Lipstick, 92 lei;
5. Mac Blue Nectar Lipstick, 89 lei

21,7%

POARTĂ CAT-EYE SAU CONTUR ALUNGIT CU CREIONUL.

8,1%

SUNT ÎNNEBUNITE DUPĂ SCLIPICI.

Rimmel London ScandalEyes Bold Eyeliner, 27,10 lei

Bourjois Paris Eyeshadow pot Nude Remix, Eau de Rose, 47,40 lei

FENDI

59%

FOLOSESC 4 SAU MAI MULTE PRODUSE DE MACHIAJ PE ZI (18% FOLOSESC MAI MULT DE 7)

PARFUMURI

Kenzo Flower by Kenzo Eau de Lumière, EDT, 326 lei

15,9%

DINTRE FEMEI POARTĂ UN PARFUM ÎN FIECARE ZI. VREI SĂ ADAUGI NOILE APARIȚII OLFACTIVE ÎN COLECȚIA TA DE AROME?

Givenchy L'Ange Noir EDP, 443 lei

The Body Shop Elixirs of Nature Kahaia EDP, 170 lei

O.P.I Nail Lacquer, nuanța O.P.I by Popular Vote, 50 lei

15,9%

DINTRE FEMEI FOLOSESC ÎN MOD REGULAT LAC DE UNGHII ÎN NUANȚELE FRUCTELOR DE PĂDURE ȘI PRUNELOR – EXACT CE SE POARTĂ.

Sally Hansen Complete Salon Manicure, Berry Important, 37 lei

74,7%

DINTRE FEMEI ȘI-AR SUBLINIA ZONA OCHILOR DACĂ ȘI-AR FACE UN MACHIAJ PENTRU OCAZII SPECIALE.

Too Faced Peach Eye Palette, 210 lei (exclusiv la Sephora)

Christian Dior Poison Girl EDT, 451 lei

RITUAL LUXURIANT

Transformă banalul duș într-o călătorie senzorială pe acordurile fine ale unuia dintre cele mai apreciate parfumuri de la Chanel – Chance Eau Vive. Cufundă-ți trupul în apa înspumată și parfumată cu Chance Eau Vive Gel Moussant, apoi răsfață-ți și hrănește-ți pielea însetată cu un lapte fondant pentru corp Chance Eau Vive... și-ți garantăm că parfumul va rezista toată ziua și se va activa la fiecare mișcare a ta.

DE LA MORENA

SEXY *queen* TOATĂ LUNA ASTA!

Ai chef de shopping? Fii cu ochii pe noile apariții.

FAȚĂ DE PIERSICĂ (ȘI NU E O INSULTĂ!)

Deliciosul fruct a inspirat brandul Too Faced, disponibil doar în magazinele Sephora, în crearea unei game de machiaj: Sweet Peach Eye Palette (210 lei), Sweethearts Blush (134 lei), Sweet Peach Glow Kit (185 lei) și 6 nuanțe Oil Lip Gloss (92 lei), toate infuzate cu o aromă sucu-lentă de piersici în pârg.

ALIATUL TENULUI RADIOS

Gama Hydra Sparkling, de la Givenchy, se îmbogățește cu două noi produse revoluționare bazate pe Complexul Sparkling Water – o inovație capabilă să recreeze efervescența apei din interiorul pielii, care maximizează hidratarea și oferă energie pentru un rezultat intens luminos. Reinventează-ți tenul cu ajutorul măștii Moisturizing & Embellishing Foam, apoi hrănește-l cu crema potrivită nevoilor sale: Velvet Luminescence Moisturizing Cream (pentru piele normală sau mixtă) sau Rich Luminescence Moisturizing Cream (pentru piele uscată).

PUPICI DE LA DIOR

Noul Dior Addict Lacquer Stick este primul lac de buze conceput sub formă de stick de la Dior, cu o formulă ce alunecă și se aplică extrem de ușor, grație texturii extrem de fine – aceasta se topește pe buze și rezistă chiar și 6 ore! Nuanțele Pastel, Neon, Classic și Wild, inspirate de luminile Los Angelesului și de Coasta de Vest, sunt transpuse în 18 creații de o intensitate și o strălucire surprinzătoare, cu un aspect aproape ireal.

FOTO: IMAXTREE, PR
Text: Ana-Maria Prunariu

PĂR VOPSIT ȘI SĂNĂTOS? ȘTAI FĂRĂ GRIJĂ! DE-ACUM SE POATE...

Colorarea părului acasă tocmai a trecut la următorul nivel, putând fi lesne comparată cu procedura de salon. Datorită tehnologiei Plex, părul nu se rupe, nu se deteriorează, ci se menține sănătos și puternic... prin însăși vopsire!

Domeniul frumuseții este în continuă evoluție, iar cercetările efectuate de oamenii de știință caută permanent să vină în întâmpinarea problemelor cu care noi ne confruntăm zilnic. Este și cazul tehnologiei Plex, ce vine să revoluționeze colorarea părului grație unui complex activ care protejează firul de păr împotriva deteriorării ce poate apărea în timpul procesului de colorare a părului.

ANULEAZĂ PROGRAMAREA!

Diferența dintre colorarea în salon și cea domestică a fost mereu un subiect aprins de discuție, însă lucrurile sunt pe cale să se liniștească. Disponibile până de curând doar în formulele folosite de hair-stylişti în saloane, produsele îmbunătățite cu tehnologia Plex sunt acum accesibile tuturor, ducând vopsirea părului la un alt nivel. Cu alte cuvinte, te poți mândri cu un păr sublim, dar și cu faptul că este chiar „opera" ta.

VEDETELE SUNT... FANI

Le admiri în paginile revistelor ori pe covorul roșu și-ți spui că lookul lor este în mare măsură meritul armatelor de stiliști și profesioniști care se ocupă de aspectul lor 24/7... Și cel mai probabil așa este. Dar când apare ceva cu adevărat fabulos, trebuie să știi că vedetele încearcă primele, împărtășind apoi lumii întregi experiența lor. Celebrități precum Kim Kardashian, Gwyneth Paltrow, Jennifer Lopez, hairstyliști cu faimă și coloriști de calibru, dar și milioane de femei din întreaga lume au declarat că sunt de-a dreptul impresionate de rezultatele produselor cu tehnologia Plex. Și punem pariu că și tu te vei alătura numaidecât noului trend în colorarea și îngrijirea părului!

SMART-MECANISM

După cum știi și tu, firul de păr este format din învelișul exterior (cuticula) și din nucleu (cortex), acesta din urmă fiind alcătuit din micro-legături ce mențin fibrele împreună. Atât rezistența cât și suplețea părului depind în egală măsură de aceste micro-legături din interiorul firului de păr (există 3 tipuri de micro-legături: micro-legături disulfidice, micro-legături de hidrogen și micro-legături ionice de sare). Primele, cele disulfidice, sunt cele mai importante, fiind responsabile de sănătatea și rezistența firului de păr. Acestea sunt însă cele care se rup în timpul colorării, uscării părului sau a stylingului, deteriorând sistematic părul, în ciuda eforturilor tale de a repara daunele. Iată de ce prevenția – în cazul de față, colorarea părului cu un produs care să nu agreseze părul, are un rol crucial.

FORMULĂ REVOLUȚIONARĂ

Atunci când știința și frumusețea se întâlnesc, nu poate ieși decât ceva uimitor. Pentru a pune la punct tehnologia Plex, specialiștii în colorarea și îngrijirea părului au descoperit un nou ingredient care reduce riscul de rupere a părului și reconectează proteinele, crescând rezistența părului de-a lungul timpului. Amestecul de acid succinic, aminoacizi și polimeri hibrizi protejează micro-legăturile împotriva deteriorării din timpul vopsirii sau decolorării părului. Datorită tehnologiei Plex, părul nu se deteriorează, nu se rupe și are un aspect sanatos și puternic!

HOTELUL BULEVARD TE AȘTEAPTĂ!

Hotelul Bulevard din stațiunea Predeal este poziționat într-un cadru montan unic, dominat de priveliștea impunătoare a Munților Bucegi, Piatra Mare, Postăvarul, și de aerul curat și proaspăt al muntelui. Este situat la 900 m de pârtiile de schi și oferă acces la wi-fi, restaurant, terasă, grădină, centru SPA (jacuzzi, saună, salină, cromoterapie). Cu o tradiție de peste 85 de ani, hotelul este complet renovat și oferă 31 de spații de cazare amenajate elegant.

APIVITA PREZINTĂ „QUEEN BEE"

APIVITA inovează încă o dată printr-o abordare holistică a îmbătrânirii pielii, creând gama QUEEN BEE – un tratament demn de o regină. Miraculosul efect al lăptișorului de matcă grecesc încapsulat în stare proaspătă în lipozomi se combină perfect cu 12% ingrediente active, fără precedent, pentru a orchestra un sistem unic și eficient de reîntinerire al pielii. Formula unică acționează pe 6 direcții de eficacitate dovedită prin studii clinice: 88% lifting, 90% riduri netezite, 92% fermitate, 98% luminozitate, 80% uniformizare, 100% hidratare.

TRIPLĂ PROTECȚIE ÎMPOTRIVA SCURGERILOR

Cu absorbantele Libresse Ultra te simți mai în siguranță ca oricând! Pentru că acum beneficiezi de triplă protecție: nucleu cu absorbție rapidă, margini ce reține lichidul în interior și bariere de jur-împrejur, care mențin pielea uscată, oferindu-ți confort și siguranță. Pentru că există lucruri mai importante la care să te gândești.

SĂRBĂTORESTE IUBIREA CU PANDORA

În Colecția de Valentine's Day 2017, PANDORA a creat noi bijuterii finisate manual, reinterpretând cu pasiune și veselie simboluri și mesaje de iubire. Combinații inovatoare și vibrante între culori, metale și email reprezintă noi moduri de a-ți arăta sentimentele cu stil, a dărui cu afecțiune, a-ți exprima dragostea și a o sărbători.
Noile talismane din argint 925 îmbină pasiunea și delicatețea cu simboluri și email purpuriu și de culoarea cireșelor. Spune-ți povestea unică de iubire cu trioul de elemente miniaturale Sentimente Dragi, creat special pentru Medalioanele Plutitoare de la PANDORA: o săgeată a lui Cupidon, o inimă din email roz și cuvântul „Love" scris cu litere cursive.
Un alt mod elegant de a exprima dragostea, colierul reversibil Inimi Iubitoare ale PANDORA este creat din inimi decupate. Iar inelul din Inimi pentru Totdeauna, din argint 925, celebrează sentimentele profunde de dragoste și prietenie.

DESCOPERĂ NOUA COLECȚIE MELI MELO

La Meli Melo – Paris noul sezon debutează, ca de fiecare dată, la 1 februarie, cu colecția de primăvară, urmată de campania pentru evenimentul Mărțișorului. Aceasta este disponibilă în magazine începând cu 15 februarie, și te invită să descoperi broșe/mărțișoare realizate de designerii brandului, special pentru acest eveniment.
În cadrul colecției se regăsesc motive tradiționale românești, motive cu semnificații speciale pentru această perioadă, cum ar fi potcoava, cosarul, dar și elemente din natură și accesorii glam, pentru fashionistele mai puțin tradiționaliste.

BUCURĂ-TE DE ZĂPADĂ CU DEICHMANN

Într-un univers alb, cu îngerași desenați în zăpadă, ciocolată caldă și punch-uri cu scorțișoară, cel mai bine este să alegi o pereche de cizme sau ghete călduroase care îți vor permite să stai cât mai mult pe afară. La activitățile specifice sezonului alb, precum deszăpezirea aleii, mașinii sau pur și simplu, mai mult mers pe jos din cauza traficului îngreunat, o pereche de ghete sau cizme Deichmann – beige, maro, negre, simple sau cu aplicații – îți va proteja picioarele de temperatura nemiloasă, mult sub minus 0 grade.

#SELFIE

PSIHO, CARIERĂ, FUN & ASPIRAȚII

3 OBICEIURI CARE MENȚIN SĂNĂTATEA MENTALĂ

Știi cum se zice: „Mintea poate fi cel mai mare dușman al tău”. Împrietenește-te cu gândurile tale și vei avea deja o fundație solidă pe care poți construi o viață plină de satisfacții.

#1.

MENȚINE UN RITM ALERT

Asta nu înseamnă că trebuie să muncești continuu — sigur că avem nevoie și de momente de relaxare. Dar chiar și în timpul liber, asigură-te că ai plănuit câteva activități interesante. „Mintea noastră e predispusă negativității atunci când nu are altceva mai bun de făcut. Nivelul de alertă este mai scăzut dimineața dacă ești genul de persoană activă pe timp de seară, sau seara, dacă ești o persoană matinală. În aceste momente vulnerabile, asigură-te că ai ocupație, că faci ceea ce îți place”, sfătuiește Ian H. Robertson, psiholog clinician.

#2.

GHIDEAZĂ-ȚI MEMORIA SPRE EXPERIENȚE POZITIVE

Dacă ai o predispoziție spre negativitate, fă un efort pentru a-ți aminti cele mai frumoase momente pe care le-ai trăit. Le vei retrăi cu intensitate mai ales dacă le scrii, dezvăluie specialistul. Dacă îl repeți, acest exercițiu îți va obișnui mintea să „alerge” către experiențe pozitive.

#3.

UITĂ DE REGRETE

Nu uita că regretul este o emoție inutilă — aceasta te ajută numai în acele momente când provoacă în tine impulsul de a face o schimbare în bine. Altfel, nu face decât să te țină prizonieră în trecut, departe de visurile și planurile tale. Folosește regretul doar ca motivație pentru a fi mai bună în viitor.

FOTO: KATINKA BESTER/HERO CREATIVE. ASISTENT FOTO: J'DEE ALLIN, ROSS NORTIER. STILIST: BEV NATES. ASISTENT STILIST: CLEO MARCOPOULOS, CLARE ROBERTSON. MODEL: MICHELLE O/ICE MODEL MANAGEMENT. HAIR: MARY GOUVEIA. MAKEUP: AMORI BIRCH/SUPERNOVA CREATIVE MANAGEMENT
Text: Teodora Tîrcă.

BRAND AID

Vrei salariul Chiarei Feragni și credibilitatea Alexei Chung? Construiește-ți un brand cu ajutorul oamenilor din spatele celor mai importante nume din domeniu.

CÂND VICTORIA BECKHAM A SPUS CĂ VREA SĂ FIE „MAI FAIMOASĂ DECÂT PERSIL AUTOMAT”, toată lumea a dat ochii peste cap (recunoaște, și tu ai făcut-o). De ce ea, un om, voia să devină un brand? Pentru că e inteligentă, de-aia. Vezi tu, în epoca individualității trebuie să faci tot ce-ți stă în putință pentru a te remarca. Trebuie să fii CEO-ul propriei vieți și să te prezinți tuturor în cel mai bun ambalaj al tău. Cum faci asta? Luând notițe de la persoanele care au pus umărul la crearea celor mai celebre branduri.

1. FII CUSTODELE PROPRIEI VIEȚI

Care e povestea ta? Orice brand puternic are una și o folosește pentru a-i face pe consumatori să aibă încredere în produsele sale. Poate fi ceva legat de istorie (cum face Chanel, care aduce mereu în discuție prețioasa sa moștenire); sau poate fi ceva ideologic, cum face Nike, accentuând an de an mesajul care spune că, dacă le cumperi încălțămintea, ești o persoană care nu se dă în lături de la a obține ce-și dorește. „Părțile pe care le vedem din istoriile acestor branduri au fost selectate cu grijă”, spune dr. Tim Hill, profesor de marketing și branding la Universitatea din Bath. „S-au întrebat care e publicul lor și ce-și dorește acesta să audă, după care și-au creat o poveste pe tipicul descoperit.” Spice Girls? Îmi pare rău să ți-o spun, dar a fost vorba doar despre branding personal – au ales părți din trecutul și personalitățile lor pentru a crea un grup memorabil. Pe bune acuma, nu e nimeni atât de... sporty.

Treci la treabă! Fă câțiva pași în spate. Pune-ți pe hârtie povestea, cum ai ajuns în poziția în care ești acum. Apoi alege părțile cele mai memorabile și mai interesante pentru o audiență nouă, fie că e vorba de angajatori sau de clienți.

2. FII CREDIBILĂ

„Autenticitatea” e ceea ce dr. Hill numește „Sfântul Graal al brandingului”. „Trebuie să convingi consumatorul să aibă încredere în tine, și faci asta demonstrându-i că toate eforturile tale vin din iubire, și nu din dorința de profit.” Ăsta e, spune el, secretul din spatele succesului Apple (listat în prezent de către Forbes ca fiind cel mai valoros brand din lume) – „e faimoasa (dar și strategică!) încăpățânare a lor de a nu urma trendurile de piață – par să producă lucruri inovative, geniale, pentru că-și doresc să ducă mai departe progresul nostru ca societate. Nu vei spune niciodată despre Apple că fac ceva pentru că vor să vândă, vândă, vândă!” E un truc al naibii de eficient, având în vedere că au reușit să ne facă să cumpărăm, cumpărăm, cumpărăm.

În termeni de branding personal, asta înseamnă să te asiguri că imaginea ta este una veritabilă. Influenceri precum Leandra Medine sau Neghin Mirsalehi și-au creat imperii de milioane de dolari pornind de la această premisă. „E foarte important să-ți păstrezi credibilitatea”, spune Dom Smales, marketing director la Gleam Futures. Multe dintre selfie-urile lor nu sunt atât de perfect cosmetizate, ceea ce le face umane și... cu atât mai plăcute publicului lor.

Treci la treabă! Asigură-te că prezența ta în online arată cine ești tu în realitate – 80% dintre angajatori își caută pe google aplicanții, deci ceea ce e în social media ar trebui să se potrivească și cu ceea ce ai scris în CV. Ai spus că te interesează politica? Publică pe Twitter articole legate de acest subiect. Dar asigură-te și că nu ești prea... corporatistă. La fiecare trei postări legate de muncă, include și una personală, care să-ți pună în valoare pasiunile.

3. CUNOAȘTE-ȚI BRANDUL

Sir Stelios Haji-Ioannou de la Easyjet nu e doar un fan teribil de înrăit al culorii portocaliu. Știe că majoritatea consumatorilor asociază nuanțele puternice cu lucrurile ieftine. Ăsta e motivul pentru care avioanele, cafenelele și hotelurile sale sunt îmbăiate în această culoare care-ți dă dureri de cap. „Tot ceea ce fac brandurile e strategic”, spune dr. Hill. În ceea ce te privește, e important să știi care sunt brandurile cu care merită să te asociezi. Orice faci, mai ales dacă e vorba despre muncă, ar trebui să se alinieze cu valorile tale personale. Oare Alexa Chung ar mai fi devenit o jurnalistă de modă reputată, cu proiecte pentru Mark & Spencer, dacă ar fi apărut în reviste pentru bărbați? „A fost invitată să apară în foarte multe pictoriale de lenjerie intimă, majoritatea teribil de profitabile”, spune Liz Matthews, publicista ei, „dar am știut că nu ar fi o idee bună pentru ea direcția aia”.

Treci la treabă! Roagă-ți prietenii și colegii să te descrie în cinci cuvinte – apoi întreabă-te dacă

FOTO: NICK ONKEN, GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

așa vrei să fii percepută. Dacă da, asigură-te că alea sunt valorile principale ale brandului tău. Și ține minte, numele tău e primul lucru pe care-l văd oamenii la tine, așa că nu folosi titulaturi diferite în canalele tale de social media. Alege unul și ține-te de el.

4. EXINDE-TE

„Marketingul inteligent se întâmplă atunci când brandul nu se izolează. Se uită la lumea mare care-l înconjoară și e atent la ce urmează”, spune dr. Hill, citând proiectele recente ale lui Barbie, care aduc în discuție criticile feministe care i-au fost aduse de-a lungul timpului. „Ideea le-a venit cu cinci ani prea târziu – acum consumatorii pot vedea că o fac doar pentru profit. Dacă s-ar fi uitat mai devreme cu mai multă atenție la trendurile sociale, ar fi putut prezice că, cel puțin în ceea ce privește subiectul jucăriilor, cultura și normele de gen se schimbă.”

La nivel personal, asta poate să însemne să iei în seamă și oportunitățile care la prima vedere par mai puțin promițătoare – pe vremea când Alexa Chung prezenta show-ul T4 și-și dorea să intre în industria de modă, *Vogue* ar fi fost alegerea cea mai evidentă, dar știa că nu e încă pregătită. „A ales să țină o rubrică de modă în *The Independent*”, explică Matthews. „A fost o mișcare neașteptată, dar a impresionat persoane-cheie și lucrul ăsta ne-a ajutat să o vindem unor piețe noi.”

Treci la treabă! Vrei să testezi apele unui domeniu nou? Începe încet să-ți arăți talentele în zona respectivă. Creează un newsletter în care-ți împărtășești cunoștințele legate de subiectul respectiv sau oferă-te să participi la un proiect în afara orelor de muncă. În timp, vei începe să te faci observată.

SCHIMBĂRI DE BRAND CELEBRE

E posibil să-ți schimbi complet imaginea, după cum dovedesc cei de mai jos...

TAYLOR SWIFT

A renunțat la permanent și cizmele de cowboy pentru un bob scurt și ținute edgy, trecând de la statutul de prințesă la muzicii country la cel de regină a muzicii pop. Ce urmează? Practic... orice. Nimic nu-i mai stă în cale.

CALVIN HARRIS

Pe vremuri, Calvin era un party boy neglijent, cu coșuri pe față și cu un ten palid ca de vampir. Apoi a mers la sală, și-a îndreptat dinții și s-a bronzat, construindu-și un look cu care în mod clar suntem toate de acord.

MILEY CYRUS

Și-a petrecut adolescența în pielea Hannei Montana, dar au fost suficiente o coafură nouă și show-ul ăla fierbinte din cadrul MTV Music Awards de acum 3 ani și Miley s-a transformat din Minnie Mouse în Jessica Rabbit.

MUNCEȘTE CA O MILIONARĂ (CA SĂ DEVII UNA)

Vrei să faci parte din acel procent de 1% al oamenilor care au construit adevărate imperii? Descifrează ideile secrete pe care toți milionarii le împărtășesc, ca să ajungi să guști și tu „o felie” de succes.

CE ÎL DEOSEBEȘTE PE UN MAGNAT DE MINE ȘI DE TINE? Nu e doar despre ținuta impecabilă și postura încrezătoare, ci, mai ales, despre felul în care gândește. Steve Siebold, autor al bestsellerului *How Rich People Think*, a petrecut aproape 30 de ani intervievându-i pe cei mai bogați oameni din lume, și a descoperit o diferență majoră de mentalitate: în timp ce noi, muritorii de rând, avem o mentalitate de „loterie” când vine vorba despre bani, cei care fac parte din procentul de 1% al celor mai înstăriți pământeni, se focusează mai mult pe „acțiune”. „În timp ce masele așteaptă miracolul de a nimeri acele numere magice la loterie, cei cu adevărat motivați se pun pe treabă”, spune

FOTO: NOEL J. FEDERIZO. DE LUCY TOBIN.
Traducere și adaptare: Teodora Tincă

el. Așadar, dacă vrei să mai adaugi câteva zerouri soldului tău bancar (sau să nu mai fii nevoită să alegi între a-ți plăti chiria sau a comanda o rochie de pe ASOS), e timpul să adopți obiceiuri care se opun mentalității tale actuale. Începe să gândești ca o tipă super-bogată (chiar dacă nu ești, momentan). Iată cum:

CREEAZĂ CEL PUȚIN TREI SURSE DE VENIT

OBICEIUL E timpul să ții tești mult mai sus. Milionarii nu au o singură sursă de venit – Thomas C. Corley, care a stat de vorbă cu peste 200 de oameni bogați care și-au făcut singuri norocul, a publicat în cartea sa, *Rich Habits*, descoperirea că 65% dintre ei primeau bani în cont din cel puțin trei surse diferite. Acele surse includeau salariul lunar, profitul (bani din vânzare de bunuri) și câștiguri capitale (investiții).

ACȚIONEAZĂ Nu e ușor să fii un fel de Ashton Kutcher (care se apropie de lista celor mai bogați datorită investițiilor în Skype, Airbnb și altele) atunci când nu ai nimic de investit – dar lucrurile sunt pe cale să se schimbe. Aplicațiile de micro-investiții, care țintesc spre demistificarea pieței de acțiuni și care au devenit populare în US de câțiva ani, încep să se răspândească încetul cu încetul și în restul continentelor. Spre exemplu, Moneybox se conectează la contul tău bancar pentru ca, de fiecare dată când faci cumpărături, să rotunjească suma pe care o plătești și să permită apoi investirea „mărunțișului". Să spunem, de exemplu, că ai cumpărat o cafea care costă 5,60 lei. Vei plăti 6 lei, iar restul de 40 de bani va merge către investiții.
Cât despre profit, începe prin a vinde online toate lucrurile pe care știi că nu le folosești de fapt: un monitor, o perie rotativă, o trusă de machiaj pe care regreți că ai cumpărat-o, haine, accesorii, piese de mobilier. Iar dacă ai un hobby ce poate fi transformat într-un business online (desenezi, faci goblenuri etc.), ești pe calea cea bună.

FII MEREU 100% FOCUSATĂ

OBICEIUL Oamenii care au reușit pe cont propriu scanează în permanență împrejurimile pentru a identifica noi oportunități – iar când găsesc una, se concentrează 100% pentru ca lucrurile să iasă bine, relatează o cercetare realizată cu ajutorul a 1.300 de oameni foarte înstăriți și condusă de o firmă de investiții.

ACȚIONEAZĂ La muncă, fii mereu focusată pe acțiunea pe care o întreprinzi la momentul respectiv. Cercetarea de mai sus a mai relatat că „niciuna dintre întâlnirile pe care le-am avut cu acești oameni nu a fost întreruptă de secretare, apeluri telefonice sau notificări. Nu și-au verificat telefonul nici măcar o dată. Când sunt cu tine, îți acordă atenție 100%". Încearcă să stabilești anumite ore stricte la care să îți verifici telefonul pe parcursul unei zile și alege să te dedici unei singure acțiuni în defavoarea multitaskingului. Fă-ți o listă, conform priorităților, și abordează lucrurile pe rând.

PUNE MULTE ÎNTREBĂRI

OBICEIUL Știi cum, la sfârșitul unei conferințe, cel care vorbește întreabă dacă oamenii din sală au întrebări, și se așterne o liniște jenantă? Acest lucru nu s-ar întâmpla la o întâlnire cu un om de succes. În timp ce mulți dintre noi se tem să nu cumva să pună o întrebare stupidă, milionarii vor să pună cât mai multe întrebări: „Sunt curioși și deschiși către opțiuni noi", spune Siebold. „Vor să iasă câștigători în orice joc pe care-l întreprind, și e mai ușor să copiezi genialul decât să-l creezi".

ACȚIONEAZĂ Milionarii nu vor doar să știe răspunsul la întrebări despre lume, ci și la întrebări despre ei înșiși sau despre afacerea lor. „Cei mai mulți dintre cei care au participat la studiul meu erau fanatici ai feedbackului", spune Corley. Da, e timpul să lași deoparte frica și să-i întrebi pe ceilalți cum te văd din punct de vedere profesional. Nu apela doar la șeful tău – și colegii care lucrează zi de zi alături de tine îți pot da niște informații folositoare. Dacă ai stabilit o întâlnire față în față cu șeful, specialiștii spun că cinci întrebări sunt de-ajuns.

CITEȘTE MULTĂ FILOZOFIE

OBICEIUL Milionarii au mereu câte o carte pe noptieră. Corley a descoperit că, în medie, acești oameni citesc două cărți pe lună – și nu pentru că e distractiv. Warren Buffett (al patrulea cel mai bogat om din lume) spune că își petrece 80% din zi citind.

ACȚIONEAZĂ „Cea mai des menționată carte în timpul interviurilor a fost romanul filozofic *Revolta lui Atlas*, de Ayn Rand (ed. Cartier, 2014)", spune Siebold. Oprah Winfrey a dezvăluit că *Puterea prezentului*, de Eckhart Tolle (ed. Curtea Veche, 2016) este cartea care a ajutat-o cel mai mult, în timp ce Mark Zuckerberg a menționat *Creativity, Inc*, de Ed Catmull (ed. Bantam Press, 2014, disponibilă în limba engleză pe *carturesti.ro*).

DACĂ AI AVEA MAI MULȚI BANI DECÂT AI NEVOIE, PE CE I-AI CHELTUI?

UN CEAS URIAȘ

Vorbim despre un ceas care e atât de mare, încât trebuie să fie construit în interiorul unui munte texan, și este programat să meargă timp de 10.000 de ani. În acest scop își folosește deținătorul Amazon, Jeff Bezos, o parte din averea sa de 65 de miliarde de dolari.

TOALETE DIN AUR

Dacă fundul tău e capabil să isterizeze întreg mapamondul, merită să fie răsfățat zilnic. Kim Kardashian și Kanye West au cheltuit 750.000 $ pe patru toalete din aur.

PE NIMIC

Fondatorul IKEA, Ingvar Kamprad, își umple zilnic buzunarele cu acele pliculețe de sare și piper care se oferă la restaurante, își cumpără haine de la târgurile de chilipiruri și mănâncă cel mai adesea… chifteluțe. Să-l anunțe cineva că are o avere de 3 miliarde de dolari.

$oul Mates

DE CE E IMPORTANT SĂ AVEȚI *DISCUȚIA DESPRE BANI*

Există un motiv pentru care niciun roman de dragoste nu acoperă situația financiară a protagoniștilor. Ți s-ar părea romantic ca el să-i șoptească deodată la ureche: „Gradul meu de îndatorare este zero”? Nu, nu e romantic, dar e o situație fericită. Iată cum „navighezi” în siguranță discuțiile despre bani cu iubitul tău.

V-AȚI „POTRIVIT” PE TINDER, ÎMPĂRȚIȚI UN CONT DE NETFLIX și un patruped pufos și fericit. Dar chiar și după ce un cuplu trece de anumite etape, există acea conversație „grea” care este mereu trecută cu vederea, mai mult sau mai puțin intenționat. „Atunci când cunoști pe cineva nou, vrei să afli dacă sunteți compatibili fizic, emoțional și spiritual, dar acest instinct nu se extinde și către zona financiară”, spune Manisha Thakor, fondator al MoneyZen, o companie de consultanță financiară. Și totuși, dacă te gândești mai bine, această scăpare e una serioasă, având în vederea că banii joacă un rol major în dobândirea satisfacției de cuplu. Dacă ai intenții serioase în privința tipului cu care ieși, merită să afli cum răspunde la întrebările de mai jos. P.S.: Sunt valabile și pentru tine.

#1. CARE E „BAGAJUL” TĂU FINANCIAR?

E o discuție care vă ajută să vă înțelegeți reciproc speranțele și fricile financiare.

Ambii tăi părinți au lucrat? Cum își organizau veniturile?

În general, observăm felul în care părinții noștri își chiverniseșc banii câștigați cu greu, apoi… fie îi imităm, fie decidem în mod conștient să facem alegeri diferite, mai bune. Dacă așteptările voastre nu sunt compatibile atunci când ne referim la planurile financiare, fii clară în privința compromisurilor pe care ești dispusă să le accepți, spune Tonya Rapley, fondatoarea blogului de educație financiară, My Fab Finance. De exemplu, încearcă: „Nu mă văd renunțând la cariera mea, dar aș vrea să am un job care îmi permite un program flexibil pe viitor” sau: „Mă aștept ca partenerul meu să contribuie în aceeași măsură ca și mine la construirea relației, dar și la cheltuielile casei”.

FOTO-GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Teodora Tîncă

Cum vorbeau părinții tăi despre bani? Poate ai lui erau în permanență îngrijorați că nu au îndeajuns de mulți bani, în timp ce ai tăi preferau să folosească cardul de credit. „Felul în care părinții noștri vorbeau sau nu despre bani poate să ne activeze anumite temeri sau, dimpotrivă, ne determină să acționăm iresponsabil", spune Rapley. „Dacă părinții lui n-au discutat niciodată cu el acest subiect, poate fi mai imatur decât tine din punct de vedere financiar." Ia asta ca pe un semn că trebuie să fii atentă cu banii în preajma lui și că e o chestiune pe care ar fi bine să o discutați mai des.

Ai regrete financiare? Datoriile pot avea un impact major asupra relației de iubire, așadar, aceasta e, poate, una dintre cele mai importante întrebări pe care trebuie să le pui. Mai întâi, pregătește terenul pentru această discuție, astfel încât niciunul dintre voi să nu devină defensiv, sfătuiește Rapley. Apoi vorbește deschis despre datoriile tale și motivul pentru care ele există. De asemenea, este important să vă spuneți cât câștigați lunar și ce sumă ați reușit să puneți deoparte, e de părere Farnoosh Torabi, autor al *When She Makes More*. Odată ce ați dat cărțile pe față, puteți folosi aceste informații ca o echipă, pentru a dezvolta un plan de atac. „Începeți prin a face tot posibilul să scăpați de datorii, apoi acordați prioritate contului de economii", spune specialistul.

Părinții îți plătesc vreo factură? „Dacă un tip depinde încă de părinți pentru anumite cheltuieli, înseamnă că nu a făcut acel pas major către viața adultă", spune Torabi. Dacă ezită sau nu e capabil să-și plătească singur factura la telefon, poate că există și alte provocări pentru care nu e pregătit. Indiferent care dintre voi se află în această situație, încercați să explicați de ce. Apoi, stabiliți ce e de făcut pentru a vă dobândi independența și pentru a construi o identitate financiară ca și cuplu. Începeți cu schimbări mici, precum un plan de abonament mai avantajos sau renunțarea la anumite aplicații costisitoare.

3 SEMNE CĂ NU E CHIBZUIT CU BANII

1. Nu vrea să vorbească despre asta.
„Dacă nu e deschis cu privire la planurile lui financiare sau la direcțiile în care merg banii lui, poți să o iei ca pe un avertisment. Lipsa de comunicare financiară este motivul pentru care atâtea cupluri ajung la conflicte adesea imposibil de rezolvat", spune Goldman.

2. Te roagă să fii coplătitor la un împrumut în primele stadii ale relației.
Dacă salariul sau gradul său de îndatorare nu-i permite să-și ia singur un împrumut, înseamnă că are probleme la capitolul bani. „Gândește-te la chestia asta ca la o afacere. Riscurile sunt prea mari, iar relația voastră e abia la început — trebuie să te gândești în primul rând la tine", spune Goldman.

3. Face cheltuieli necugetate
„Dacă plătește aproape numai cu cardul de credit sau are o mașină cumpărată exclusiv printr-un împrumut bancar, fii precaută", spune Torabi. Întreabă-l cum de își permite asemenea cheltuieli. Semnul de întrebare rămâne valabil și în cazul în care împrumută bani des. Generozitatea este atrăgătoare, dar nechibzuința în privința propriului buget nu prea. Dacă îți face cadouri scumpe sau te duce la cine extravagante doar ca să te impresioneze, încearcă să afli ce e în mintea lui. „Încurajându-l să se gândească la motivația din spatele gesturilor sale îl vei convinge, poate, să-și schimbe abordarea".

#2. UNDE MERGE SALARIUL TĂU?

Află pe ce cheltuie banii ca să știi de pe acum ce te așteaptă sau dacă sunteți compatibili din punct de vedere financiar.

Cum îți organizezi bugetul? Poate că se bazează pe plățile automate sau poate că viața lui e un haos total și acționează complet instinctiv în legătură cu banii. Același lucru poate fi valabil și pentru tine. „Oamenii sunt mai dispuși să schimbe felul în care se comportă din punct de vedere financiar, mai ales la 20-30 de ani", spune Hillary Hendershott, consultant financiar. „Dacă îți dorești să ajungeți la o sincronizare financiară, vorbiți deschis despre ce nemulțumiri aveți vizavi de cheltuielile celuilalt".

Există cineva care depinde de tine financiar? În acest punct, amândoi i-ați dezvăluit celuilalt (să sperăm!) dacă aveți vreun copil… sau mai mulți copii pe care trebuie să-i întrețineți. Dar ar trebui să discutați problema și din alt unghi – îi trimiteți bani lunar mamei sau unei alte rude apropiate care nu se poate întreține pe cont propriu? Sau aveți vreun prieten care e veșnic șomer și căruia îi împrumutați bani? Dezvăluirea acestor constrângeri vă oferă o privire de ansamblu asupra situației voastre financiare. Nu-l judeca, avertizează Rapley, dar întreabă-l: „Te vezi făcând asta tot restul vieții?". Dacă are de gând să nu-i mai dea bani acelui prieten care nu e capabil să se descurce singur, foarte bine. Dar dacă e nevoit să-și ajute mama în fiecare lună, atât timp cât aceasta va trăi, e o cheltuială pe care trebuie să o treceți în planul financiar lunar.

La ce cheltuială nu ai renunța niciodată? Cursurile zilnice de yoga? Bilete la campionatul de fotbal? Indiferent care ar fi plăcerile voastre vinovate, dezvăluiți-le acum, ca să nu vă scoateți ochii mai târziu. OK, sună cam dur, dar știi la ce mă refer. „Dacă ești sincer în privința lucrurilor la care nu ești dispus să renunți, e mai ușor să găsești o soluție împreună cu partenerul", spune Torabi.

#3. CARE SUNT TELURILE TALE FINANCIARE?

Ai planuri mari pentru următoarea decadă… dar ce știi despre planurile lui?

Care e acel mare vis pentru care strângi bani? „Lucrurile pentru care economisim ne oglindesc valorile în viață", spune Janice Goldman, autoare a *Let's Talk About Money*. Răspundeți amândoi la această întrebare, ca să aflați care vă sunt prioritățile. Dacă amândoi strângeți bani ca să vă luați casa voastră la un moment dat, minunat! Dar dacă el strânge bani ca să călătorească 1 an în jurul lumii, în timp ce tu economisești pentru a-ți relua studiile, trebuie să lămuriți problema cât mai curând.

Cum crezi că va arăta viața ta în 10 ani? Lămuriți viziunea voastră asupra viitorului. Întrebați-vă: „Cum îți imaginezi casa în care vei locui?", „Ce mașină vei conduce?", „Ce măsuri iei în prezent pentru a ajunge acolo?", sfătuiește Rapley. Prin intermediul acestor întrebări vei afla dacă sunteți sau nu în sincron, dar și dacă faceți ceva concret pentru ca viitorul vostru să arate așa cum vi-l imaginați azi. În cazul în care răspunsurile voastre indică un plan detaliat pentru îndeplinirea acestor țeluri, sunteți pe calea cea bună.

CÂȘTIGĂTOAREA PREMIULUI OSCAR
ALICIA VIKANDER
ÎN
FEBRA LALELELOR
LA CINEMA DIN 24 FEBRUARIE 2017
WORLDVIEW
ARTWORK © 2016 THE WEINSTEIN COMPANY
/CineForum.ro
T.W.C.
MUSIC CHANNEL
COSMOPOLITAN
ForbesLIFE
DRAGOSTE
eVa.ro
Garbo
MOVIE
MOVIENEWS.RO

CRAZY, KINKY, COOL

Kink fast: Care e lucrul ăla interzis pe care ai vrut dintotdeauna să-l încerci în pat?

DE ANNA BRESLAW ȘI MICHELLE RUIZ

FOTO: JON PATERSON/STUDIO D, GETTY IMAGES, PR.
Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

DE CE E SEXUL KINKY ATÂT DE... SEXY?

Fifty Shades of Grey – cartea care a popularizat BDSM-ul – revine (pe 10 februarie) cu partea a doua a ecranizării cinematografice. Fie că-ți place sau nu, probabil o să-ți crească măcar un pic temperatura. Hai să vedem cum reușește să facă asta.

Orice susținător fervent al BDSM-ului o să-ți spună (după ce-i dă voie „stăpânul" să vorbească, desigur) că _Fifty Shades of Grey_ nu a inventat genul acesta de aventură riscantă în așternut. E vechi de când lumea, chiar dacă până nu demult era înfășurat într-un văl de mister – cine știe, poate vecina aia timidă are acasă un întreg set de bondage pe care-l scoate la lumină după ce apune soarele. Dar thrillerul erotic al lui E.L. James a pus BDSM-ul – bondage/disciplină, dominație/supunere, sadism/masochism – sub lumina reflectoarelor... dându-ne, cumva, tuturor voie să recunoaștem nu doar că ne place, dar o și facem cu mai mică sau mai mare regularitate.

Timida mămică din Mare Britanie, care a început să scrie cărțile inițial ca fanfiction pentru _Twilight_ sub numele de _Snowqueens Icedragon_, a vândut mai bine de 100 de milioane de copii în toată lumea, de la momentul publicării (în 2011) până în prezent, provocând o adevărată erecție a industriei. Luna aceasta apare și ecranizarea părții a doua a trilogiei.

Cumva, în tot acest timp, cărțile ei au reușit să elibereze BDSM-ul din cotloanele întunecate ale secretoșeniei, acesta ajungând să fie prezent până și în cluburile de carte ale elegantelor doamne din suburbie. „Da, mai vreau un pahar de Pinot, dar ce părere aveți și de o pereche de clești pentru sfârcuri?" „_Fifty Shades of Grey_ le-a dat oamenilor voie să vorbească despre sex într-un mod foarte public", spune Tristan Taormino, autor al cărții _The Ultimate Guide to Kink_. „Oamenii au început să recunoască faptul că au descoperit lucruri noi legat de propria sexualitate citind aceste cărți."

3 OBIECTE KINKY PE CARE LE AI DEJA ÎN CASĂ

1. Elastice de păr = cătușe. Folosește-le ca să-i legi încheieturile.
2. Perie de păr = paletă. Iubitul tău o poate folosi ca să-ți maseze fundul cu partea țepoasă, sau să te lovească ușor cu partea plată.
3. Periuță de dinți electrică = vibrator. Atinge-ți clitorisul cu baza periuței în timpul sexului.

Adaptate din 69 Shades of Cosmo, *volum realizat de editorii COSMOPOLITAN (Hearst Books)*

Adică, o dorință profundă pentru sex kinky, una pe care nici nu știau că o au. Da, proza nefericită le-a făcut pe multe femei să strâmbe din nas, dar atunci când Christian a legat-o la ochi pe Anastasia (o virgină capabilă de orgasm multiplu, evident), i-a legat încheieturile și gleznele și i-a făcut sex oral, aceleași femei și-au dat seama că-și doresc și ele un pic de acțiune mai puțin tradițională în dormitor.

„Atunci când am văzut primul film din serie mi-am depășit recordul legat de numărul de masturbări într-o singură zi", recunoaște Bianca, 32 de ani (de cinci ori a făcut-o, în caz că te întrebai). În noaptea aceea, l-a rugat pe soțul ei să o lege la ochi în timpul sexului. Până și Julie Stewart, veterană într-ale kink-ului și președinte Sportsheets, o companie de jucării sexuale care e specializată în bondage (cătușe și bice), i-a căzut pradă, recunoscând că după ce a citit cărțile, ea și soțul ei au făcut mai mult sex într-o lună decât în ultimii cinci ani.

Unul dintre motivele pentru care place atât de mult e faptul că e un soi de fantezie a eliberării, spune Stef Woods, instructor la Universitatea Americană care a ținut un seminar pe tema culturii americane contemporane așa cum e ea portretizată în trilogia _Fifty Shades of Grey_. „Majoritatea femeilor ocupate speră ca partenerii să-și amintească măcar zilele lor de naștere", spune Woods. „Să faci cunoștință cu un personaj cum e Christian, care deține controlul și te poate face să ai orgasm la o singură atingere..." Da, poate fi teribil de seducător.

De fapt, 60% dintre femei au fantezii în care sunt dominate sexual, spune un nou studiu publicat în _Journal of Sexual Medicine_.

Fie că vor să fie legate și provocate sau ele să fie cele care leagă și provoacă (sau un pic din amândouă), femeile și-au luat inima în dinți și și-au luat ceea ce-și doreau... la propriu. Vânzările la bilele Ben Wa, pe care Christian le introduce în Ana, au crescut enorm – făcând jucăriile sexuale (cel puțin în America) atât de mainstream, că au început să fie vândute până și în farmacii.

Fie că filmul e bun sau prost (sau atât de prost, că e bun), fie că Jamie Dornan te atrage sau nu, adevărul e că majoritatea femeilor vor merge să vadă și ceea de-a doua parte.

Și probabil vor face foarte mult sex kinky după. Lăsând la o parte dialogul extrem de prost din film, asta e totuși o chestie care merită sărbătorită.

Preferi să domini sau să te supui?

Află dacă ești Christian sau Ana în pat.

1. Comanzi kale, dar chelnerul îți aduce spanac.
a. Treci cu vederea și mănânci ce ți s-a pus în farfurie.
b. Ceri să vorbești cu un manager și nu pleci de acolo până nu obții o reducere mare.

2. Descoperi că un coleg ți-a luat capsatorul.
a. Îți cumperi altul și scrii pe el cu un marker cu sclipici: „Poate fi folosit de toată lumea".
b. Trimiți un mail la toată lumea, cu subiectul: „ÎN ATENȚIA MIZERIEI UMANE CARE MI-A FURAT CAPSATORUL."

3. Vrei un partener care știe:
a. Să lege noduri cum trebuie.
b. Unde îi e locul (adică în genunchi, în fața ta).

Majoritatea a:
Preferi să te supui
Să te lași pradă cuiva e cel mai mare afrodiziac pentru tine. Faptul că ești dispusă să fii vulnerabilă pentru a te bucura de cele mai întunecate fantezii ale tale e o dovadă de curaj.

Majoritatea b:
Preferi să domini
Te excită să-ți vezi partenerul acceptându-ți fiecare moft, de la bice și lanțuri la vocabular atât de murdar, că ar face-o și pe E.L. James să roșească.

P.S. Unora le plac ambele variante. Denumirea oficială este „switches".

MIT VS REALITATE

MIT: BDSM-ul e doar despre durere.
REALITATE: E despre a prelua controlul sau a ceda controlul partenerului tău... plus un pic de durere care ție ți se pare hot sau excitantă.

ÎNCEPĂTOR

Ia-o ușor! Testează apele cu aceste mișcări sexy (dar nu înfricoșătoare!).

PEEK A BOOB

Kink 101: Lenjeria transparentă e un *must*. Când îți vei vedea iubitul salivând în fața corpului tău senzual, o să te simți ca cea mai obraznică nimfă.

Sutien, 180 dolari, și slip, 135 dolari, ambele Edge o'Beyond, *edgeobeyond.com*

LEGĂTURILE MELE

Micuța rochie neagră a BDSM-ului? Șireturile sau cordoanele versatile care pot fi folosite pentru a vă lega la ochi sau la încheieturi. Când nu poți să vezi sau să-ți folosești mâinile, te concentrezi doar pe „La naiba, unde o să meargă degetele lui acum?"

Legături din mătase, 15 dolari, *thepleasurechest.com*

ARTA GÂDILATULUI

Folosește o unealtă din pene pentru a șterge praful de pe dulap – sau pentru a-i gâdila sfârcurile (sau alte zone sensibile). Nu-l trece cu vederea până nu încerci: pana pe piele poate părea demodată, dar te excită la culme.

Gâdilător din pene Fifty Shade of Grey, 13 dolari, *adamandeve.com*

KINKY BOOTS

Pune la cale propria producție Broadway, cu tine în rol de dominatrix irezistibilă și iubitul tău în rolul „unui tip care a fost foarte, foarte obraznic".

Cizme, 380 dolari, Schutz, *shop.schutz-shoes.com*

MIT VS REALITATE

MIT: Doar obsedaților sexual cu trecuturi dubioase le place BDSM-ul.
REALITATE: E o preferință sexuală perfect sănătoasă, ca și, de exemplu, sexul în duș.

INTERMEDIAR

Te pricepi destul de bine la chestiile de bază, deci iată cum să duci BDSM-ul un pic mai departe.

PRETTY IN KINK

Învăluie-te în funde obraznice, care ar face-o până și pe Martha Stewart să tremure. Un sutien fără cupe și o pereche de slipi fără fund (francezii îi numesc... deschiși) nu au arătat niciodată mai bine...

Sutien, 136 dolari, și slip, 128 dolari, ambele Coco de Mer, *coco-de-mer.com*

IUBIRE ÎNCĂTUȘATĂ

Ești o femeie în toată firea, deci cătușele din blăniță roz nu prea mai merg. Prinde-le pe astea de pat și roagă-l să ți le pună pe mâini înainte de a trece la treabă.

Cătușe, 110 dolari, Coco de Mer, *coco-de-mer.com*

NU TE OPRI ACUM

Lovește-l ușurel și lasă-i pe fund o urmă delicioasă în formă de inimioară. Merge excelent dacă vă place jocul pe roluri, unde tu ești profesoara care-și prinde elevul trișând pe sub bancă.

Cravașă, 40 dolari, *thepleasurechest.com*

BAGHETA MAGICĂ

Această unealtă pentru masajul punctului G are reputația de a transforma femei care nu ejaculează în fântâni arteziene. După ce o speli bine, o poți pune pe măsuța de cafea, pe post de obiect de artă. Fetele de la clubul de carte nu vor bănui niciodată ce e de fapt.

Baghetă Pure, 110 dolari, *njoytoys.com*

Dacă Christian ar fi Christina

Nu toți dominatorii sunt bărbați milionari. Fă cunoștință cu Maitresse Madeline și Lorelei Lee, dominatrix de profesie la *Kink.com*, sediul neoficial al BDSM-ului din America.

COSMO: Ce face BDSM-ul atât de sexy?

Madeline: Când cineva ți se supune complet sau viceversa, acea persoană se dezvăluie în fața ta cu o vulnerabilitate extremă. E o chestie care poate fi teribil de excitantă.

COSMO: Care sunt cele mai populare cereri venind de la bărbații care vor să fie dominați?

Lee: Sexul anal cu un dildo e foarte popular, dar și voyeurismul (clientul privește în timp ce eu fac sex cu un alt bărbat) sau bătaia.

COSMO: Care e cel mai excentric lucru pe care l-a cerut cineva?

Lee: Am avut un client care se excita atunci când eu strângeam hârtie în pump, unul care voia sex cu electrocasnice, unul care voia să facă sex cu piciorul. Aș putea continua la nesfârșit... (*râde*).

COSMO: Ce sfaturi ai pentru femeile care vor să încerce BDSM cu un partener de cursă lungă?

Madeline: Nu uitați să alegeți un „safe word", pe care să-l folosiți atunci când simțiți că nu puteți mai mult.

„MI-AM DUS IUBITUL LA O DOMINATRIX”

Mai ieftină decât terapia de cuplu, acum cu 99% mai multă durere sexy!

Mi-am dat seama ce iubit bun am atunci când Mistress Wynter i-a legat testiculele cu o sfoară neagră, subțire, ca și cum ar fi fost o fată care făcea pur și simplu o fundă la coada celei mai bune prietene ale sale în vacanța de vară. „Zici că poartă tanga”, am observat eu. Stătea întins pe burtă, legat la ochi, și a roșit. Eram la IKEA, căutam mobilă. Glumesc, eram în mijlocul unei terapii de cuplu cu o dominatrix de profesie. Mistress Winter e o tipă de patruzeci și ceva de ani, voluptuoasă, care arată ca și cum ar fi mătușa haioasă a cuiva – doar că bărbații (și uneori și femeile) merg la ea să-i snopească în bătaie. Are o voce liniștitoare, catifelată, care face ca până și o frază terifiantă precum „Acum torturăm un pic penisul și testiculele” să pară OK.

Înainte să începem, Mistress ne-a arătat colecția ei extinsă și obscură de jucării sexuale care decorau toți pereții roșii ai cabinetului ei din New York. (Asta a fost mai degrabă terifiant, decât liniștitor.) Știai că o anume curea neagră, numită Lochgelly Tawse, era pe vremuri folosită pentru a disciplina copiii din Scoția? Știi acum.

Să înceapă jocurile. La început, ea și Greg m-au dominat pe mine. Mistress Wynter m-a ciupit de sfârcuri cu o presiune din ce în ce mai mare, privindu-mă drept în ochi și provocându-mă să folosesc safe word-ul („te rog”) în timp ce Greg stătea în spatele ei, în chiloți, neștiind ce să facă. Nu voiam să par veriga slabă, așa că am respirat adânc și m-am relaxat în mijlocul durerii, ceea ce a dus la un sentiment destul de zen, atât neașteptat, cât și destul de erotic.

Apoi a fost rândul lui Greg. L-am legat și l-am „pedepsit” cu un bici. Mi-a fost mai greu să-mi asum rolul ăsta. A trebuit să-mi pun la punct metoda (totul stă în cum îți ții încheietura, dacă vrei să știi) și să învăț cum să fac noduri delicate pentru torturarea penisului și testiculelor de care vorbeam mai devreme. Mistress a spus că probabil ar fi avut o erecție de la toată această presiune dacă nu ar fi fost ea cu noi și am fi fost singuri. (Iar a roșit, dragul de el.)

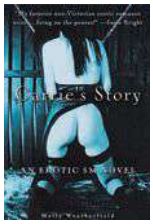
Aș minți dacă aș spune că am introdus ciupirea dureroasă a sfârcurilor în jocul nostru sexual, dar la câteva zile am folosit cu mare succes cătușele.

Ce am învățat unul despre altul? Mi-era teamă că toată această experiență avea să scoată din noi vreo furie din asta adânc implântată, care ar fi culminat cu noi luându-ne la bătaie și strigând „Mai spală și tu vasele din când în când!”, dar nu a fost așa. De fiecare dată când era rândul ei să folosească biciul, deveneam super-protectoare cu el – lucru care mi-a amintit cât de mult îl iubesc. Întotdeauna mi-am dorit ca el să fie un pic mai supus în pat. După ce am făcut asta, și el și-a dat seama că îi cam plăcea acest rol. Sper ca acum să mă asculte când aduc vorba de vase.

MAI MULTE LECTURI FIERBINȚI

Fifty Shades **nu e vreo capodoperă. Dacă vrei literatură erotică un pic mai substanțială...**

Povestea lui O, de Anne Desclos (pseudonim: Pauline Reage)
Povestea descrie aventurile unei fotografe de modă din Paris care se supune dominatorului Sir Stephen.



The Killer Wore Leather, de Laura Antoniou
O parodie a comunității BDSM, dar cu câteva scene de erotism girl-on-girl care merită atenția ta. Un detectiv merge la o conferință BDSM pentru a „investiga”.

Carrie's Story, de Molly Weatherfield
Carrie, o tocilară supusă, merge într-o aventură prin Europa cu un arhitect galant care o domină.

MIT VS REALITATE

MIT: O femeie care se supune nu e feministă.
REALITATE: Dacă te excită să te supui în așternut și știi să ceri exact ce vrei, ești feministă cu acte-n regulă.

AVANSAT

E clar că asta nu e prima ta experiență... în domeniu. Ești gata pentru bice și toate cele și nu-ți pasă cine află despre asta. Păstrează-ți rutina în formă maximă cu câteva noi trucuri...

BALL & SEXY

Introdu bilele în vagin – vibrează atunci când te miști, fie că faci sex sau mergi pur și simplu pe stradă. Cât curaj!

Luna Beads Noir, 34 dolari, Lelo, *lelo.com*

PLĂCERI CIUPITE

Miercurea purtăm... clipsuri roz pentru sfârcuri. Alege cel mai larg unghi al clipsului pentru cea mai mică cantitate de durere. Când le dai jos, sângele îți cuprinde sânii.

Clipsuri Sex Kitten, 25 dolari, *amazon.com*

SEXY ÎNFRICOȘĂTOR

Chiar dacă seamănă cu un cutter pentru ravioli, atunci când iubitul tău o trece pe interiorul coapselor tale, atingerea ei ta va face să-ți dorești mult mai mult.

Roată Wartenberg, 20 dolari, babeland.com

LOVITURĂ DE GENIU

Lovește-l zdravăn peste fund – sau trece firele ușor peste spatele lui gol, ca și cum ar fi într-o spălătorie de mașini erotică.

Bici, 12 dolari, *sexandmischief.com*

DOMINATOARE HOT

Felicitări! Ai absolvit academia BDMS-ului cu un doctorat în lenjerie din piele și o diplomă în decorațiuni pentru sfârcuri.

Sutien tip ham, 255 dolari, *shop.zanabayne.com*

SEX + ALCOOL NOUA EPIDEMIE?

FOTO: GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

NU AI NEVOIE DE CURAJ ÎN FORMĂ LICHIDĂ PENTRU A FI SEXY.

Când a fost ultima oară când ai făcut sex fără niciun pahar la bord? Dacă nu-ți mai amintești – fie pentru că a trecut prea mult timp de atunci sau mahmureala ți-a moleșit memoria – află că nu ești singură. Un număr tot mai mare de tinere femei folosesc alcoolul pe post de lubrifiant sexual... în detrimentul intimității și plăcerii. COSMO explorează fenomenul.

EXISTĂ CEI CARE BEAU LA OCAZII SPECIALE, CEI CARE BEAU DIN GREU ȘI CEI CARE BEAU SOCIAL.

Un număr alarmant de mare de femei intră într-o nouă categorie de băutori: cei sexuali. Nu sunt neapărat dependente de pahar, dar se bazează pe el pentru a se pregăti pentru sex. Probabil cunoști câteva, chiar dacă nu ești tu una. Un studiu recent, publicat în *American Journal of Public Health*, a descoperit că 30% dintre femeile active din punct de vedere sexual nu se culcă cu cineva până ce nu ajung la un nivel mai scăzut sau mai ridicat de ebrietate.

Cele mai frecvente „vinovate"? Femeile singure. Cercetătorii de la Universitatea Columbia au confirmat că acestea sunt de trei ori mai predispuse la a consuma alcool înainte de sex decât persoanele aflate în relații stabile. Adaugă la asta faptul că abuzul de alcool în cazul femeilor a crescut de șapte ori mai repede în ultima decadă decât în cazul bărbaților și creșterea numărului de băutori sexuali începe să aibă tot mai mult sens.

„Sunt foarte mulți cei care cred că alcoolul și sexul merg mână-n mână", spune Megan Patrick, PhD și profesor la Institutul de Cercetări Sociale din cadrul Universității Michigan. „Felul cum tinerii singuri interacționează cu potențiali parteneri sexuali se învârte destul de mult în jurul alcoolului."

Pentru femei, legătura e una emoțională. Un cocktail înainte de o întâlnire poate acționa ca un fel de „tonic al intimității", care te scapă de anxietatea care vine la pachet cu conștientizarea că ești gata să faci sex cu o persoană pe care ai cunoscut-o prin intermediul unei aplicații. Consumul de alcool a devenit un fel de auto-tratament pentru anxietatea sexuală și lipsa încrederii.

„Mă bucur mai mult de sex după ce am băut", spune Liliana, 22 de ani. „Știu că o să-mi fac mai puține griji legat de chestii precum greutatea sau posibilitatea de a spune vreo prostie." E ușor să cazi în obiceiul ăsta, dar e unul care poate escalada rapid – ceea ce începe cu un pahar ocazional, pre-întâlnire, apoi încă vreo câteva în timpul întâlnirii propriu-zise, poate ajunge să devină o regulă pe care o respecți orbește de fiecare dată când ieși.

Din punct de vedere științific, consumul de alcool ca liant sexual vine dintr-un fenomen numit „teoria expectativei alcoolice". „Când oamenii se așteaptă ca alcoolul să-i ajute să fie mai relaxați și mai sexy, lucrul ăsta chiar se întâmplă", spune Patrick. Dar deși e de înțeles să te bazezi pe o bere (sau trei) ca să te ajute să treci peste momentele de vulnerabilitate, chestia asta duce la crearea unei relații delicate cu alcoolul, afectându-ți în același timp și viața sexuală. E aproape imposibil să ai orgasm atunci când ești ametită, iar să formezi o legătură emoțională adevărată cu persoana din fața ta e și mai greu.

Citește mai departe ca să afli cum eviți să cazi în această capcană, dar și cum să te sustragi dacă ești deja acolo.

DE CE ALCOOLUL E NOCIV ÎN AȘTERNUT

Nu doar inhibiția îți scade atunci când dai shot-uri pe gât... și excitarea și plăcerea scad vertiginos.

EȘTI MAI PUȚIN EXCITATĂ

Deși multe femei spun că se simt mai excitate după alcool, organismul spune o altă poveste. Studiile arată că alcoolul împiedică „amplitudinea pulsiunilor vaginale", o măsurătoare a circulației sângelui în zona intimă, care e legată de cât de excitată ești.

E MAI GREU SĂ AI ORGASM

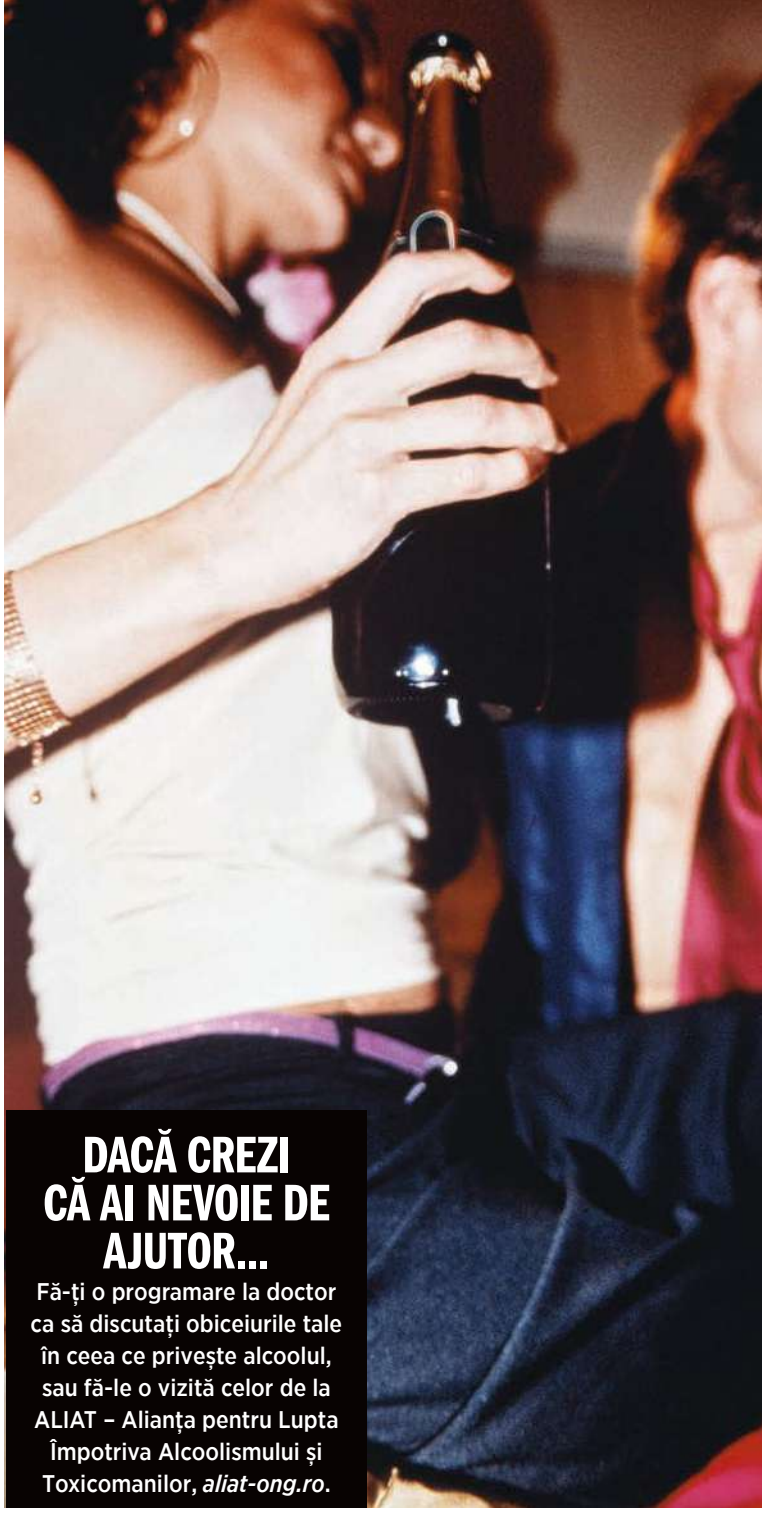
Pentru că presupune un nivel ridicat de concentrare și excitație, orgasmul e din start dificil de atins pentru anumite femei. Iar pentru că alcoolul influențează atât concentrarea, cât și libidoul – și te face mai puțin sensibilă la atingeri și mângâieri – îți va fi și mai greu să ai orgasm.

E POSIBIL SĂ-ȚI ASUMI MAI MULTE RISCURI

Când ești ametită, ești mai predispusă la a accepta lucruri mai mult sau mai puțin periculoase și mai puțin predispusă la a da ascultare anxietății sau instinctului. Combinația dintre cele două te poate „convinge" să faci lucruri pe care nu le-ai fi făcut dacă ai fi fost complet conștientă, ceea ce poate duce la regrete.

„SEXUL SUB INFLUENȚA ALCOOLULUI APROAPE MI-A DISTRUS RELAȚIA”

Ca multe femei, **Anna Breslaw** folosea alcoolul pentru a-și calma nervii înainte de sex – asta până ce bețiile ei „inofensive” s-au transformat într-o problemă serioasă. Citește și vezi cum a reușit ea să scape de inamicul din așternut.



La douăzeci de ani, ritualul meu înainte de o întâlnire era mereu același: un pahar de vin, balansat precar pe marginea chiuvetei, în timp ce mă machiam. E ceva ce multe femei singure fac – și cine ne poate învinovăți pentru că ne dorim un pic de curaj lichid când lumea dating-ului seamănă teribil de mult cu *Jocurile Foamei*, cu sute de femei extraordinare concurând pentru aceeași câțiva bărbați.

Pentru mine, să sugerez să ieșim la o cafea în loc de un pahar nu a fost niciodată o soluție viabilă sau cool. Din nefericire, am avut dreptate pe jumătate. Un studiu din 2014 care a analizat 1,5 milioane de interacțiuni de pe mai multe site-uri de online dating a descoperit că femeile care recunosc că beau alcool des au cu 13% mai multe șanse de a fi contactate de bărbați.

Și chiar dacă întâlnirea a fost oribilă sau mediocră, după cinci sau șase cocktailuri tari, tipul din fața mea se transforma ca prin magie în cineva mai sexy, mai OK. Ăsta a fost motivul pentru care am început să mă îmbăt serios la fiecare întâlnire. Comportamentul meu se aliniază perfect cu descoperirile lui Sharon Wilsnack, PhD și profesor de psihiatrie și științe comportamentale la Școala de Medicină și Științe ale Sănătății din cadrul Universității North Dakota. Cercetează relația femeilor cu alcoolul de 40 de ani și a descoperit că femeile între 20 și 30 de ani „beau ca să se îmbete” într-o rată alarmant de consistentă. „Înainte, cea mai mare presiune de pe umerii tinerelor femei era cariera”, spune Wilsnack. „Dar în zilele noastre a fost înlocuită de presiunea de a părea cool, relaxate și libere din punct de vedere sexual.”

Ambele genuri resimt o scădere a inhibițiilor sexuale sub efectul alcoolului, dar ne afectează în moduri diferite. Un studiu publicat în *The Journal of Persona-lity* a rugat mai mulți bărbați și femei cu vârste cuprinse între 29 și 32 de ani să descrie (după ce consumaseră alcool) ce se întâmplă în imagini care conțineau diverse persoane angajate în diverse situații de zi cu zi. În vreme ce bărbații au inventat povești de putere și competiție, descrierile femeilor au fost mai degrabă despre intimitate și conectare. Descoperirile sugerează că alcoolul reușește cumva să ne readucă în rolul tradițional al femeii: băutul pentru a te simți sexy e, de fapt, un fel de „feminitate la sticlă” pentru noi.

DACĂ CREZI CĂ AI NEVOIE DE AJUTOR...

Fă-ți o programare la doctor ca să discutați obiceiurile tale în ceea ce privește alcoolul, sau fă-le o vizită celor de la ALIAT – Alianța pentru Lupta Împotriva Alcoolismului și Toxicomanilor, *aliat-ong.ro*.

Poate tocmai pentru că de fapt căutam intimitate mi-a fost atât de ușor să mă culc cu cei cu care ieșeam chiar și la o singură întâlnire, dar și de ce sexul în sine nu însemna, de fapt, nimic. Cantitatea atât de mare de alcool mi-a limitat abilitatea de a simți plăcere. Totul e devenit un fel de show, unul în care eu jucam rolul de zeiță a sexului, curajoasă și încrezătoare. Eram atât de detașată de corpul meu și de tipul cu care eram, încât părea aproape ca și cum urmăream scena de undeva de sus. Probabil de-aia nu am avut niciodată orgasm atunci când eram beată.

Chiar și așa, ăsta a fost modelul meu de comportament ani întregi, până ce am cunoscut un tip care mi-a devenit iubit. Normal că prima noastră întâlnire a avut loc într-un bar și că, în timp ce el a băut două pahare, eu am dat pe gât patru.

Pe măsură ce lucrurile deveneau serioase între noi, eu continuam să beau mai mult decât ar fi trebuit. La început, chestia asta a părut să treacă neobservată, dar după aproape un an mi-a zis: „Anna, mă îngrijorează cât bei." Adevărul: și pe mine mă punea pe gânduri, dar nu aveam nicio idee cum ar fi viața mea – mai ales cea sexuală – fără alcool.

De fapt, spune Wilsnack, principala ezitare pe care o au femeile când vine vorba să renunțe la alcool este că lucrul ăsta va avea un impact negativ asupra vieții lor sexuale. Pentru multe femei (inclusiv eu), sexul și alcoolul au mers mână-n mână încă de când ne-am pierdut virginitatea. Temerile mele m-au făcut să adopt tehnici disperate. Ca să-i distrag atenția de la problema mea, am îndulcit situația îndeplinindu-i fiecare fantezie – dar doar în timpul sexului sub influența alcoolului. Sex oral de zile mari. Sex anal. Chestii mai dure. Tactica a funcționat câteva luni, până ce mi-a atras din nou atenția. Așa că, oricât de greu mi-ar fi fost, am renunțat aproape complet la alcool și m-am forțat să fac sex... complet trează. A fost greu – fiecare atingere părea stângace și-mi făceam griji legate de cum arăt în pat. În timp însă, lucrurile au devenit mai ușoare și alte aspecte ale vieții mele s-au îmbunătățit de asemenea. Calitatea somnului meu a crescut. Am început să am conversații pe bune cu prietenii mei, în loc să mă prefac că-i ascult pentru că eram prea amețită ca să le dau atenție. Am renunțat la fumat, ceea ce mi-a dat mai multă energie și un libido mai sănătos. Zilele astea mă simt ca un participant activ la viața mea sexuală, ceea ce mi-a permis să am mai multe orgasme, de mai bună calitate. Uitându-mă în urmă, e dureros de evident că alcoolul m-a împiedicat să formez legături solide cu tipii de care-mi plăcea. Curajul pe care-l căutam nu zicea pe fundul unui pahar de cocktail... a trebuit să-l găsesc în mine.

EȘTI O BĂUTOARE SEXUALĂ?

Răspunde la aceste întrebări și vezi dacă ai o relație sănătoasă cu alcoolul și sexul.

Tipul ăla drăguț de pe Tinder te invită în oraș. Speri să te ducă:

☐ **a.** La cafeneaua aia simpatică din centru.
☐ **b.** La un meci de fotbal. O bere, o porție de nachos și mulți pupici.
☐ **c.** Într-un bar nu prea bine luminat, unde să-mi comand cocktailul meu preferat: votca tonic.

Când a fost ultima oară când ai făcut sex trează cu cineva nou?

☐ **a.** Ultima dată când am făcut sex.
☐ **b.** Înainte să încep să folosesc Tinder.
☐ **c.** Sincer, nu mai țin minte.

Ai avut de lucru până târziu și te vezi cu un tip în jumătate de oră.

☐ **a.** Alergi prin casă, aranjându-ți părul și machiajul.
☐ **b.** Te duci direct la bar ca să ai deja un pahar în față înainte să ajungă el.
☐ **c.** Ești în bucătărie, dând pe gât un pahar de vin, ca să eviți să dai ochii cu el complet trează.

REZULTATE

MAJORITATEA A: În mintea ta, alcoolul și sexul nu au loc în același pat. E bine, pentru că vei putea să-ți dai seama dacă te potrivești cu adevărat cu cel cu care ai ieșit la întâlnire. „Când nu bei înainte de sex, știi sigur că sunteți împreună pentru că v-ați plăcut, și nu pentru că erați prea amețiți ca să vă mai dați seama cum stau lucrurile", explică Patrick.

MAJORITATEA B: Datingul (și sexul) pot fi mai distractive când ai un pahar la bord, iar tu știi cum să menții echilibrul. „Nu-i nimic rău în a-ți dori să bei ceva", spune Patrick, „atâta vreme cât poți fi intimă cu cineva și atunci când ești trează."

MAJORITATEA C: Pauzele penibile și o stare de spirit complet stresată pot pune piedici unei partide de sex. Dar dacă ești de obicei amețită încă de dinainte să ajungi la o întâlnire – sau te faci praf în timpul ei ca să o faci suportabilă – ești o băutoare sexuală. „Dacă nu poți să interacționezi cu un tip sau să te bucuri de compania lui fără să bei, ai depășit linia", avertizează George Koob, PhD și director al National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Dacă treci prin asta, o discuție onestă cu un terapeut îți poate fi de mare ajutor.

Dimineața de după

STRATEGII DE SUPRAVIEȚUIRE

Te trezești cu o respirație fierbinte, dar străină, în ceafă. Amintirile nopții care tocmai a trecut ți se învălmășesc în creier până ce îți dai seama că ești în așternuturile tipului care ți-a oferit un cocktail cu o seară înainte, și e ultimul loc unde ai vrea să fii. Misiunea ta? Să găsești cel mai sigur și mai rapid drum către libertate.

NU VREAU SĂ PRESUPUN LUCRURI, DAR CEL MAI PROBABIL majoritatea dintre noi s-au culcat cu cineva din motive cel puțin neclare. Dacă am pune de-o șezătoare și am face schimb de povești, cred că nu ne-ar ajunge o noapte să terminăm. Într-o lume ideală, fiecare partidă de sex ar începe cu completarea unui act detaliat de termeni și condiții și nu ar fi niciodată altceva decât întâlnirea fericită dintre două dorințe suficient cântărite.

Din nefericire, viața nu e deloc ca-n sitcomurile de modă veche pe care le vedeam și idealizam când eram copii. Impulsivitatea, singurătatea sau chiar ebrietatea lipsesc din secțiunea de afrodiziace din manualul Sex for Dummies. Dacă vrei să înfrunți cu inteligență și curaj lumea modernă a dating-ului, e întotdeauna mai bine să fii pregătită, mai ales când vine vorba despre aventuri de-o noapte. Dacă vrei să scapi din ghearele post-coitale ale străinului pe care-l dezmierdai azi-noapte, dar de care acum vrei să fugi cât te țin picioarele, ai nevoie de o gamă largă de tactici. De-aia ți-am pregătit un ghid de „scuze" potrivite pe care le poți servi cu încredere în dimineața de după.

TACTICA #1
Scuzele ezitante

Cea mai mare greșeală pe care o poate face un novice într-ale aventurilor de-o noapte este să scuipe un motiv slăbuț pentru

FOTO: GETTY IMAGES.
Text: Roxana Dobriță

care trebuie să-și adune catrafusele și să plece cât mai repede. Dacă spui că „ai o întâlnire la prima oră” sau „trebuie neapărat să ajungi să plătești o factură” e prea vag și prea deschis la interpretări, ca să nu mai vorbesc despre faptul că ambele duc inevitabil la următoarea întrebare: de ce nu ai menționat nimic din toate astea înainte de nuditate. O să se prindă instant de adevăratele tale intenții.
Secretul e să-i servești tipului o scuză imbatabilă și să mimezi un soi de reticență în a-i da curs.
„Oh, nu! Trebuie să lucrez de mână cadoul pentru ziua de naștere a mamei mele. Trebuie să fug la magazinul de confecții. Sunt o fiică oribilă.”
Situațiile cruciale, precum zilele de naștere ale părinților, nu doar că „bat” oricare alte obligații sociale, dar te și pictează în tușe generoase și serioase.
Alte scuze nobile:
„Aoleu! Trebuia să merg să-l iau pe Chito de la aeroport și am uitat complet! Ah, scuze. Chito e un băiețel din Guatemala pe care îl sponsorizez de câțiva ani. L-am chemat pe la mine pentru o mini-vacanță. Cum naiba de am uitat?”
„La naiba! Trebuie să am grijă de fetița/cățelul surorii/mătușii mele. Ea și soțul ei aveau nevoie de un pic de timp doar pentru ei, așa că m-am oferit să-i ajut.”

TACTICA #2
Scuzele jenante

Dacă ai absolut zero rușine și/sau nu folosești prea des internetul, atunci cea mai eficientă metodă de a scăpa de un one night stand este să inventezi o scuză care te asigură că nu vei mai auzi în veci de persoana respectivă. Tactica asta vine la pachet cu următorul beneficiu: tipul ăla nu rămâne cu mândria ciufulită și nici cu vreo urmă de afecțiune secundară.
„Ah, trebuie să plec să le fac alor mei masajul de dimineață.”
„Rahat. Am întârziat la raliul «Români pentru Trump». Trebuie să fug. Scuze.”
„Nuuu. Trebuie să mă duc să mă întâlnesc cu copilul-fantomă al lui Amy Winehouse și Tupac. Nu mai știe cum să ajungă la toneta de înghețată intergalactică și trebuie să-i împrumut chip-ul de GPS pe care-l am în coloana vertebrală.”

TACTICA #3
Cele 100 de scuze

Deși e una dintre cele mai puțin dezirabile metode de justificare, dacă nu ți-ai pregătit niciun alibi indestructibil, atunci poți întotdeauna să te transformi într-un dezastru bâlbâit și nevrotic care ar spune orice în afară de crudul adevăr, și anume, că nu vrea să fie acolo.
Începe prin a bâigui despre cum ești foarte supărată în ultima vreme și ai și o durere de stomac care nu te lasă în pace de câteva săptămâni, și oricum nu te pricepi deloc în a te apropia de oameni, plus că n-ai cum, cariera ta e foarte importantă în acest moment, și tatăl tău nu te-a felicitat atunci când ai luat locul doi la festivalul de înot din generală.

TACTICA #4
Psihologie inversă

Nu-i o metodă tocmai ușoară și clar nu-i pentru toată lumea, pentru că poate să se întoarcă împotriva ta în proporții apocaliptice și să ducă la o relație de șase luni, dar e foarte eficientă dacă-ți iese. În loc să-ți tragi repede hainele pe tine, încercând să-ți ascunzi dezgustul, fă opusul. Agață-te de tipul ăla ca și cum ar fi ultima ta șansă la viață: copleșește-l cu afecțiune și iubire în timp ce încerci stângace să-i trezești la realitate și… alte părți ale corpului. Poți să-l compari cu fosta ta relație, să râzi spunându-i cât de gelos ar fi fostul tău iubit dacă v-ar vedea acum. Poți să-i faci cadou o poreclă prematură, precum „pufulete” sau „motănel”, și să-l rogi să-ți spună cum e, în viziunea lui, nevasta perfectă. Fii inventivă.

POȚI SĂ-L COMPARI CU FOSTA TA RELAȚIE, SĂ RÂZI SPUNÂNDU-I CÂT DE GELOS AR FI FOSTUL TĂU IUBIT DACĂ V-AR VEDEA ACUM.

TACTICA #5
Falsifică o urgență

O altă tactică riscantă, de data asta pentru că lumea e mică. Dacă n-ai chef de hai-să-ne-petrecem-ziua-împreună, inventează o urgență. Pentru asta ai nevoie de un pic de organizare în avans. Roagă-ți o prietenă să te sune, simulând un furt de mașină, un animăluț de companie bolnav, o despărțire subită etc. Cu cât e mai creativă scuza, cu atât mai bine. Vei avea nevoie și de un truc prin care să-i transmiți amicei în cauză că ai nevoie de ajutorul ei. Poate fi ceva subtil, precum un cod secret făcut din emoji-uri. Dacă lucrurile merg bine, poți folosi unicornul – „Am dat peste ceva atât de rar și de frumos, că vreau să văd unde mă duce”. Dacă nu, folosește fantoma – „Am nevoie să dispar cât mai repede de aici”.

TACTICA #6
Plecatul pe furiș

Sunt situații când inteligența nu e suficientă ca să-ți recapeți spațiul personal, ceea ce înseamnă că trebuie să dai mentalul pe fizic. Cea mai bună metodă e să te faci nevăzută înainte ca tipul să se trezească, dar pentru că nu poți să prezici cât o să doarmă sau dacă ușile vor fi sau nu închise cu cheia, e mai bine să ai un plan B. Pentru început, spune că ai nevoie să mergi la baie. În cazul în care tipul cu care te-ai culcat nu e arhitect și nici nu-și renovează casa exact în perioada aia, e foarte puțin probabil să ai acces la schițele casei. Verifică geamurile. Dacă sunt încuiate, blocate de zăbrele sau prea sus ca să ajungi la ele, uită-te după sistemul de ventilație de pe tavan sau după o ușă de acces către pod (poți să scapi prin horn). Dacă te încumeți să alegi plecatul pe furiș, trebuie să fii pregătită să o faci în orice moment al nopții/dimineții, fie că ești îmbrăcată, parțial îmbrăcată sau așa cum te-a lăsat universul/Dumnezeu/Buddha/Allah/Kanye West.

TACTICA #7
Soluția ușoară

Rezolvă eficient problema alegând să nu te mai culci cu cineva de care știi sigur că nu ești deloc atrasă. Ești o tipă în toată firea.

E OK să-l „stalkuiești” înainte de întâlnire?

Dacă ești tentată să cauți prin toate cotloanele internetului pentru a-ți face o părere despre un potențial iubit cu care ești pe cale să te întâlnești, citește asta.

TIPUL ACELA PE CARE L-AI CUNOSCUT SĂPTĂMÂNA TRECUTĂ tocmai te-a invitat în oraș, și deja simți fluturași în stomac. Problema e că nu știi nimic despre el – în afară de prenume și o înșiruire de cifre care-i alcătuiesc numărul de telefon. Folosindu-ți superputerile de investigator, îți ia două sutimi de secundă să-l găsești pe Instagram. Continui să „sapi” și, fără să-ți dai seama, ajungi pe contul de Twitter al fostei lui iubite, apoi efectuezi screenshoturi cu cele mai recente tweet-uri care i-au plăcut, nereușind să-ți scoți din cap ideea că poate încă mai simte ceva pentru ea. Curând, ajungi pe pagina de Facebook a mătușii lui, Ileana, holbându-te la un album vechi, de acum trei Crăciunuri. „Aici e el înfulecând o pulpă de curcan ca un sălbatic din Evul Mediu?!”

Psihologii americani numesc acest fenomen „back-stalking” – adică te afunzi atât de adânc în istoria social media a unei persoane, încât ai nevoie de o mască de oxigen. Intenția ta e inocentă la o primă privire – vrei să afli mai multe despre un tip nou înainte de a te aventura la o ieșire cu el. Problema e că, atunci când îți place prea mult să faci pe detectivul, poți condamna o relație la eșec înainte ca aceasta să fi început. Iată de ce ar trebui să-ți moderezi „pornirile”.

CARE E ADEVĂRATUL TĂU MOTIV?

Ești curioasă în privința lui. Nu-ți mai amintești exact cum arată. Toate acestea sunt motive suficiente pentru a investiga un bărbat care ne interesează. „Căutăm informații pentru a ne simți mai confortabil în prezența unei persoane noi”, spune Stephanie Tong, profesor de Comunicare în cadrul Wayne State University. Deci acțiunea nu e total lipsită de beneficii. Uneori, e singura modalitate prin care poți evita contactul cu un bărbat nedemn de tine. „L-am

FOTO: GETTY IMAGES.
Text: Teodora Tîrcă

investigat pe Mihai, un tip care a flirtat cu mine la o petrecere, și am aflat că era într-o relație serioasă de 2 ani. Dacă n-aș fi făcut «săpături», cu siguranță aș fi ieșit cu el și aș fi pierdut timp prețios", dezvăluie Andreea, 23.
Dincolo de beneficiul evitării unei dezamăgiri, această investigație te poate ajuta să-ți dai seama ce cauți la un partener, spune Tracy Alloway, un psiholog care cercetează influența social media asupra luării deciziilor. Dacă în feed-ul lui găsești un selfie fără tricou, cu descrierea „Încă o zi la sală", și îți dai seama că îți taie avântul, înseamnă că nu e ceea ce cauți la un bărbat. De asemenea, poate fi un mod de a-ți dezvolta empatia, spune Alloway. Claudia, 30, e de acord: „Am căutat informații despre un tip și am aflat că locuiește cu mama lui. Acesta a fost pentru mine un minus. Dar continuând cercetările, am aflat de asemenea că făcuse eforturi pentru a-și continua studiile și pentru a deveni profesor. Iar asta mi-a permis să-l văd într-o lumină diferită".

DECI, CARE E PROBLEMA?

Dacă tot există atâtea avantaje, de ce să nu îmbrățișăm ideea de a investiga un tip înainte de fiecare întâlnire? Ei, bine, nu e chiar o idee bună. Iată de ce: la un moment dat, ajungi să știi atât de multe despre el încât, o conversație normală, în care afli într-un ritm natural lucruri despre el, poate deveni o provocare, spune Bree McEwan, profesor de studii ale comunicării în cadrul DePaul University. În plus, toate acele detalii pe care se presupune că n-ar trebui să le știi vor conferi un aspect artificial situației.
Iar dacă ai efectuat investigații serioase, de calibrul CIA, probabil deții informații pe care ai fi jenată să le recunoști în fața lui. Faptul că el habar nu are că știi până și cum îl cheamă pe fratele fostei lui iubite „aruncă" o umbră peste relația voastră, înainte ca aceasta să înceapă. Pe lângă toate astea, probabil că și el, ca și noi toți, a intenționat să creeze un anumit personaj în social media, ceea ce îți limitează perspectiva. „Adesea, aflăm ceea ce oamenii vor să știm despre ei, iar ăsta nu e purul adevăr", spune Tong.
Informația de care ai nevoie este mult mai nuanțată, și nu poți ajunge la ea decât prin interacțiunea față în față.

CARE E PLANUL B ÎNAINTE DE ÎNTÂLNIRE?

Păstrând toate acestea în minte, iată care e scenariul de „back-stalking" aprobat de COSMO: limitează-te la o investigație cursivă, care are mai multe șanse să-ți provoace entuziasm atunci când te gândești la întâlnirea cu el. Arată drăguț în poze, îi place una dintre piesele tale preferate, are un cățeluș năzdrăvan…, genul acesta de lucruri. Nu încerca să afli dacă fosta lui prietenă arată mai bine ca tine sau dacă verișoara lui, care e plecată peste hotare, știe unde să pună cratima. Apoi, lasă deoparte internetul și vezi ce poți descoperi despre el prin metoda tradițională, care e mult mai distractivă.

Ai fost descoperită investigând – acum ce faci?

După o sesiune nerușinată de tras cu ochiul, e posibil să se întâmple și ceva de genul ăsta. Îți amintești de faza aia când i-ai dat follow fratelui său pe Instagram? Ups… Diane Gottsman, director al The Protocol School of Texas, îți propune câteva strategii de recuperare.

ASUMĂ-ȚI

Spune-i că pur și simplu te uitai pe feed-ul lui, ți-a plăcut mult poza respectivă și ai decis să-i dai o inimioară. Dacă ești senină cu privire la situație, și el va fi.

DĂ-O PE GLUMĂ

Spune-i: „Stai liniștit, sunt doar detectiv cu jumătate de normă". Sugerându-i că e un lucru normal, pe care toți suntem tentați să-l facem (da, și bărbații fac asta), vei alunga tensiunea momentului.

TRECI PESTE

Dacă nu pare să se prindă, n-are rost să faci caz pe tema asta. Suntem duri cu noi înșine și avem tendința să analizăm în exces lucruri pe care cei din jurul nostru nici măcar nu le observă. Mai bine mută conversația spre desertul minunat pe care tocmai l-ați încercat.

5 lecții despre iubire

Aceasta nu e o teză în care o să mă prefac că știu tot ce se poate ști despre iubire. Ea rămâne un mister frumos, cu atât mai frumos cu cât e de nepătruns. Dar, inevitabil, am mai învățat câte ceva de la liceu încoace. La fel și tu. Hai să ne strângem laolaltă învățămintele, ca să facem greșeli mai interesante pe viitor.

CĂLĂTORIA MEA PRIN SAGA IUBIRII A ÎNCEPUT, CLASIC, CU POVEȘTI NEMURITOARE ȘI FILME DISNEY. Fiind oricum o fire deloc pragmatică, ce excelează la capitolul imaginație, aceste iluzii dulci erau gura mea de aer proaspăt, portița pe care o deschideam fluierând pentru a păcăli realitatea, promisiunea unei fericiri din viitor. Dar adevărul e că m-am păcălit numai pe mine. Realitatea m-a ajuns din urmă – destul de târziu, ce-i drept – și mi-a arătat altă față a iubirii, nu neapărat în totalitate vitregă, dar în niciun caz atât de dulceagă precum mi-o imaginam. Am aflat că, deși prinții există, au și ei lucruri mai bune de făcut decât să salveze prințese neajutorate. Apoi mi-am dat seama că nici prințesele nu sunt chiar atât de neajutorate precum par.

Când mă gândesc acum la prima iubire, îmi dau seama că ar fi fost imposibil să funcționeze. Nu știam mai nimic despre mine, iar despre relații cunoșteam tot atât de multe ca și Cenușăreasa. Dar a meritat toată lupta aceea cu adevărul. N-am regrete, pentru că între timp am mai aflat și că acestea sunt inutile. Cel puțin călătoria inițierii, a lui Harap-Alb,

FOTO: NICK ONKEN.
Text: Teodora Tîrcă

despre care ni s-a tot vorbit la școală, era cât se poate de reală. Fiecare dintre noi are nevoie de această călătorie presărată cu obstacole, provocări și suferințe, pentru a se cunoaște pe sine, a-și testa limitele și a afla câte ceva despre cum funcționează lumea. Prima certitudine de care te lovești e că prințul nu o să te găsească niciodată dacă stai închisă într-un turn sau în Palatul De Cleștar. Apoi, realizezi că iubirea nu este soluția universală a problemelor tale. Și de aici, drumul devine mai ușor sau măcar un pic mai previzibil.

#1. DRAGOSTEA NU E SINONIMĂ CU FERICIREA

Dacă scopul tău e să fii fericită în orice zi și la orice oră, dragostea nu e soluția. În relații, lucrurile nu se întâmplă așa cum ne dorim, pentru că aici nu e vorba doar despre tine, ci și despre o a doua persoană, ale cărei alegeri, idealuri, simțiri și planuri de viitor nu le poți controla. Să realizezi asta mai târziu decât mai devreme poate duce, uneori, la pierderea controlului asupra propriei vieți. „Credeam că mă iubește, de ce nu vrea să locuim împreună? De ce călătorește fără mine? De ce îi place supa de legume dacă mie îmi place piureul de cartofi?" Atunci când ești foarte tânără și un șoc să descoperi că partenerul tău duce o existență a lui, separată de a ta, lucru care te face să te simți extrem de singură dacă încă n-ai învățat să te bucuri de propria companie. „Deși după o ruptură dureroasă este un lucru greu de acceptat, faptul că poți fi fericită și în afara unei relații este un adevăr incontestabil. Paradoxal, când vei afla că nu relația de iubire este cea care te definește, vei fi mai pregătită să trăiești o poveste de dragoste autentică", spune psihologul Gabriela Militaru.

#2. E OK SĂ NU ȘTII CE VREI DE LA EL

Toate prietenele mele mi se păreau mult mai mature în privința iubirii, mai ales atunci când îmi spuneau: „Important e să știi exact ce vrei de la un bărbat". Când le auzeam vorbind astfel, îmi ziceam că asta e, sunt pierdută, habar nu am ce vreau de la posibilul „El", de ce trebuie să știu astfel de lucruri, ce trist, iubirea nu e de mine. Dar oare cine are certitudini în iubire? „Doar dacă nu cumva ești o femeie extrem de pragmatică, îți va fi destul de greu să știi exact ce aștepți de la o relație. Cel puțin până pe la 30 de ani, lipsa experienței și vâltoarea sentimentelor te vor determina să te lași pradă inerției. Ceea ce nu e neapărat un lucru rău. Se cheamă că trăiești momentul, iar dacă acesta se transformă într-o relație de lungă durată, cu atât mai bine", e de părere Gabriela Militaru. Poate că acum nu știi exact ce vrei, dar, odată cu trecerea timpului, vei începe să-ți dai seama ce nu vrei. Vei realiza că nu-ți aduce nimic bun un tip care-ți recită poeme de iubire în intimitate, pentru ca apoi să flirteze cu toate fetele de la masă. Va fi din ce în ce mai puțin incitant să stai lângă un bărbat care azi te iubește, mâine poate-poate, și poimâine te ignoră complet, pentru că „e copleșit de muncă". Nu-ți vor mai fura inima băieții răi care nu sunt niciodată măcar un pic buni. Pentru că vei înțelege deodată că timpul tău e prețios și că nu toată lumea îl merită.

#3. FIȚI ÎMPREUNĂ PENTRU CĂ VOI VREȚI ASTA

Sună a ceva evident, dar uneori oamenii ajung în relații (nefericite) pentru că răspund unor stimuli care nu au nicio legătură cu relația în sine. Mark Manson, jurnalist, blogger, antreprenor și fondator al MarkManson.net, și-a întrebat cititorii cu experiență în relații de lungă durată care a fost cea mai mare greșeală în iubire. Foarte mulți respondenți au recunoscut că motivele pentru care au intrat în relație nu au fost neapărat genuine. Unii se simțeau singuri, alții au cedat presiunii din partea familiei și prietenilor de a avea pe cineva, alții și-au ales partenerul pentru imagine (relația părea perfectă „pe hârtie"). E fundamental greșit să crezi că iubirea te va „repara" în vreun fel. Această dorință de a folosi dragostea celuilalt pentru a-ți vindeca propriile probleme emoționale duce, inevitabil, la codependență, o dinamică nesănătoasă prin care cei doi parteneri stabilesc un acord tacit de a-și folosi relația ca să-și distragă atenția de la neîmplinirile personale. Dragostea poate fi sănătoasă sau nesănătoasă, eliberatoare sau restrictivă – în funcție de adevăratele motive pentru care rămânem alături de cineva. Însă e bine de știut că iubirea nu e de ajuns pentru a susține o relație.

#4. COMUNICAREA E IMPORTANTĂ, DAR RESPECTUL ARE PRIORITATE

Manson povestește cum sute de oameni îi trimiteau e-mailuri despre problemele lor în cuplu, și cum el avea un singur răspuns: „Printează e-mailul și arată-i-l partenerului". Nimeni în afară de voi doi nu vă poate rezolva problemele. Vorbiți despre orice, dar mai ales despre lucrurile care dor. Apoi, luați în considerare faptul că singurul lucru mai important decât comunicarea este respectul. Pentru că nu certurile distrug o relație, ci felul în care vă certați. În timp ce oamenii menționați de Manson, care trecuseră prin divorțuri sau avuseseră o relație de 10-15 ani, afirmau că cea mai importantă este comunicarea, adevărații veterani ai iubirii (cei fericiți în căsnicie de 30, 40 de ani) au răspuns că secretul lor este respectul reciproc. „Intuiția îmi spune că acești oameni au învățat, prin experiență, că, oricât ar fi de transparentă, strategică și disciplinată, comunicarea are fisurile sale. Conflictele devin, la un moment dat, inevitabile, și e aproape imposibil să nu-ți rănești partenerul. Singurul lucru care vă poate salva e să vă arătați respect, chiar și în timpul unui conflict", precizează Manson. Nu te lăsa niciodată jignită și nu-ți ofensa partenerul. Cuvintele dure, aruncate în momente de furie, sunt cele care deteriorează cu adevărat o relație.

#5. IUBIREA ESTE CEA MAI FRUMOASĂ EXPERIENȚĂ DE VIAȚĂ

Fie ea ca o furtună ori ca o binecuvântare, iubirea rămâne „motorul" care face lumea să funcționeze. E mai savuroasă decât banii, pizza sau călătoriile, și e mai puternică decât ura. E mai palpitantă decât orice sport extrem și te va învăța mai multe lucruri despre tine decât orice universitate. Dragostea te va ridica până la cer, te va rupe în mii de bucățele și te va reconstrui la loc, transformându-te în cea mai bună versiune a ta. Pentru că, așa cum spunea scriitorul Henry Miller, „Dacă ești capabil să te îndrăgostești din nou și din nou, dacă știi să ierți, precum și să uiți, dacă reușești să nu devii o persoană acră, urâcioasă, cârcotașă și cinică, misterul e pe jumătate rezolvat".

CONFESIUNILE UNUI

RETRO SEXUAL

Vlad Tăușance

DACĂ TU NU MĂ GREY, EU TE VREAU!

Simți și tu că ceva nu e în regulă cu mitologia lui Christian Grey? Colegul nostru, **Vlad Tăușance**, ne oferă o perspectivă a bărbatului real, în carne și oase, asupra subiectului.

AM FOST COLEG DE LICEU CU CHRITSTIAN GREY. Să-i zicem Cristi Sur, băiat de familie bună, cam retras, nu bătea mingea cu băieții și nici nu ieșea cu rockerițele la țigară. Tocilar de nota opt, genul care-și lua capace pentru că nu te lăsa să copiezi de la el la mate. După care venea cu părinții la școală ca să-l scoată din belea. De fapt, cred ai avut și tu un Grey coleg, aș zice că l-ai și băgat în seamă după majorat, când a început să vină cu BMW-ul metalizat la școală. Poate v-ați și pupat, deși nu era genul tău. Bănuiesc că ați ajuns la el la cazare în Mamaia sau l-ați păcălit să dea de băut în Vamă. Sigur ai uitat de el.

El nu a uitat. Și-a văzut de treabă: facultate de economie sau ceva cu informatică, job de corporație, tânăr manager sau propria afacere, cartier rezidențial, squash, sală, pantofi la comandă, cămăși pastel și ceas. Strat după strat, a început să devină vizibil, să apară în poze, poate chiar la televizor. A mai și greșit: un accident rutier, o mică șpagă, un avort sub presiune, niște poze intime ale vreunei foste iubite vărsate pe Facebook. La momentul oportun, părinții au apărut să-l scoată din belea.

De curând, s-au scris cărți despre el. În 2017, apare într-un nou film, deși primul a fost dat de pereți de presă și de public. Lui nu-i pasă. El nu greșește. El nu învață, nu se simte, nu-și aduce aminte. Știe că este cel mai bun, că nimic nu i se poate întâmpla. Asta îl face sigur pe el. Asta îl face interesant. A învățat cât de ușor este să manipulezi, cât de ușor îți sunt trecute cu vederea isteriile și abuzurile. Pentru că Grey este un psihopat.

Cele Cincizeci de Nuanțe de Gri nu există, pentru că adevărul este, de data asta, negru pe alb: ne place să visăm la psihopați, la foștii puștani traumatizați de mișcările noastre care-au ajuns, între timp, puternici sau de succes. Murim de dragul unor oameni lipsiți de scrupule și de empatie, incapabili de relații normale, măcinați de o copilărie cu probleme, niciodată pe deplin responsabili.

Box office-ul de anul trecut conține un top cuprinzător: Bruce Wayne, Deadpool, Tony Stark, Doctor Strange, Jason Bourne, Spock, James Kirk. Încercăm cu seriale? Pablo Escobar, Sherlock, Hannibal, cei trei True Detective, Arya Stark și 90% din *Game of Thrones*.

Psihopații sunt perfecți de la distanță, în ficțiune sau pe coperta unor reviste. Au, de multe ori, toate calitățile necesare succesului: charismă, curaj, viteză în decizii, viziune de ansamblu. Situația se complică dacă îți sunt șefi sau, mai rău, iubiți. Moment în care începi să plătești tocmai tu

FOTO: REX FEATURES.

nota de plată pentru calitățile de mai sus. În construcția, uneori impecabil de ordonată în perversitatea ei, a unei minți de psihopat, demnitatea ta nu va avea loc, va fi o valoare care încurcă socotelile. Dacă ai planuri de viitor care te implică, stimă de sine, o urmă de personalitate, niște prieteni reali, o familie care nu vrea să te vândă pentru organe la chinezi, dacă nu ești un robotel din Westworld, ei bine, atunci un psihopat arată bine doar văzut din mașină. Eventual sub mașină, dacă ascultați sfatul bine intenționat al unui (aproape) psihopat.

Totuși, în afară de accidente rutiere, care ar fi reacția corectă? Să ardem cărțile? Să interzicem cele cincizeci de simptome clinice în cinema? Dimpotrivă. Trebuie doar să cădem de acord că *50 Shades* este la fel ca 50 Cents: o parodie lejer penibilă a unor dereglări serioase în societate și în mintea unor participanți la trafic, o caricatură în tușe groase pe teme sexuale, o linie de jos pe un barometru al comportamentului comunitar. Rapperul hipertrofiat cu vocabular și dicție de grădiniță, precum și perversul finuț cu șofer la scară nu sunt personaje reale, ci întruparea unor liste de efecte adverse pe pagina unui manual de bune maniere și bun-simț, creaturi mitologice ale culturii pop. Nu sunt periculoși decât scoși din context. Când cohorte de adolescente se visează cu diamantul pe mână și șampania în jacuzzi alături de ei, avem însă o problemă. Iar bicele și bicepșii, penetrările și bilele anale nu sunt parte din ea.

În limitele legislației naționale și ale drepturilor omului, sexul este ultimul bastion al libertății și al exprimării personalității. Cu cât mai ciudat, diferit și specific, cu atât mai bine. Cu o singură condiție: să implice discernământ în egală măsură cu seducție, să fie consensual, nu contractual. Este diferența fină dintre comunicare și tranzacție, dintre femeia fatală și vânătoarea de privilegii, dintre iubit și sponsor, dintre dominator și puștan frustrat, dintre cuceritor și libidinos. Într-o notă serioasă și împotriva voinței autoarei, *50 Shades* este o critică socială fină, un rechizitoriu al crizei de valori ale Generației X obsedate de depășirea condiției sociale, o analiză în note ironice a sexualizării și obiectivării femeii. În filmul ăsta, personajul negativ nu este colegul nostru Cristi Sur, ci armata de Anastasii fără discernământ care continuă să-i dea importanță. Fără ele, Grey s-ar întoarce la colecția lui de benzi desenate și de cravate, iar dimineața n-ar mai întârzia la ședința la care tocmai îl aștepți.

GHIDUL TĂU ÎN LUMEA BĂRBAȚILOR

manthropo

RĂZBOIUL RECE

DE CE BĂRBAȚII... NU SE ÎMBRACĂ CORESPUNZĂTOR VREMII DE AFARĂ?

Un bărbat care tremură de frig chiar în acest moment îți explică această alegere frapantă.

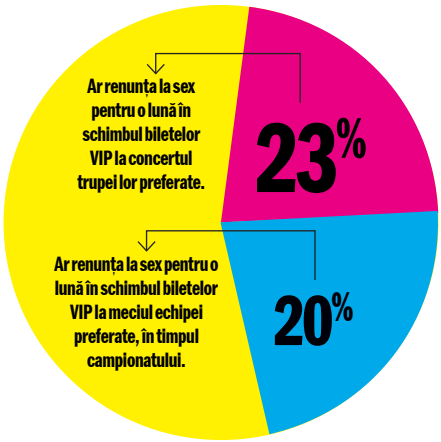
Nu e vorba despre căldură, ci despre simplificare. Aproape orice acțiune a bărbaților se află în legătură cu nevoia de a minimiza efortul. Ăsta e motivul pentru care am prefera să purtăm o singură pereche de pantaloni trei zile la rând, decât să ne luăm un bagaj mai mare. Să spunem că trebuie să mergem până la magazin într-o zi de iarnă. Știm că e frig afară. Dar până să ajungem acolo vom fi într-o mașină caldă, la fel și la întoarcere. O haină groasă ne-ar fi utilă doar până să intrăm în magazin, și nu în timp ce facem cumpărături. La fel și în cazul umbrelelor. Există doar 50% șanse să ne udăm, deci de ce să facem 100% efort ca să le cărăm după noi? Să gândești atât de departe e ca și cum ți-ai pune prezervativ de vineri seara, în caz că faci sex sâmbătă dimineața. Și unde se presupune că ar trebui să ținem o umbrelă? În buzunarul de la spate? Cel puțin prezervativele încap în portofel – umbrela poate sta frumos acasă, acolo unde îi e locul.

– Peter Martin

SUPERFANI

SINGURUL LUCRU ÎN FAVOAREA CĂRUIA CARE AR RENUNȚA LA SEX

StubHub a chestionat bărbați cu vârste cuprinse între 18 și 45 de ani cu privire la singurul lucru mai important pentru ei decât o noapte orgasmică.



45%

DINTRE BĂRBAȚI SPUN CĂ I-AU DAT PAPUCII UNEI FEMEI DIN CAUZĂ CĂ ERA PREA NEGATIVISTĂ (PROBABIL VORBIM DESPRE BĂRBAȚII ACEIA CARE ÎȚI SPUN TOT TIMPUL CĂ AR TREBUI SĂ ZÂMBEȘTI MAI DES).

SURSĂ: SONDAJ REALIZAT DE *MATCH.COM*

HEI, BĂIEȚI!

CE NU AȚI FACE NICIODATĂ LA PRIMA ÎNTÂLNIRE?

Noi i-am întrebat, ei au răspuns. Atenție – informații șocante!

„Pentru mine, asta e o întrebare ușoară. Nu aș vrea să fiu niciodată nevoit să consolez o fată la prima întâlnire. Ultima dată când am ieșit cu o femeie, a început să plângă în timp ce îmi povestea despre relația ei cu fostul. Groaznic."
– Codruț, 27

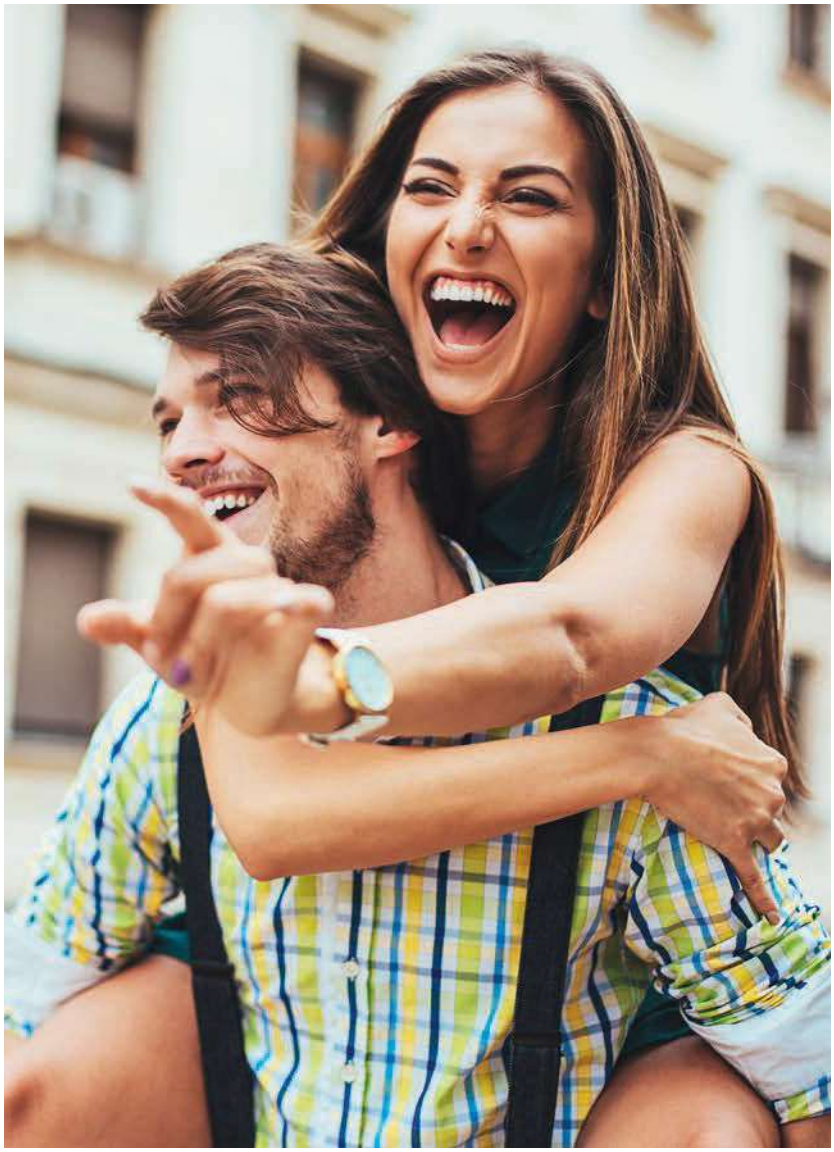
„Nu aș cânta niciodată la prima întâlnire, nici măcar în cazul în care aș fi beat și ar fi foarte distractiv. O tipă m-a rugat să-i cânt ceva la prima noastră întâlnire, pentru că, spunea ea, e un gest romantic. Presupun că nu sunt un tip romantic, haha."
– Mihai, 36

„Sincer, m-am săturat de veșnica ieșire «la un suc». Aștept să ies cu o femeie care să mă surprindă, chiar dacă facem ceva la fel de simplu."
– Ionuț, 28

„Nu mi-aș pune niciodată viața în pericol pentru tine la prima întâlnire. De fapt, aș face-o dacă aș fi super-hot, iar eu aș fi super-disperat să te impresionez și nimic altceva n-ar funcționa."
– Radu, 24

FOTO: GETTY MAGES, NICK ONKEN.
Traducere și adaptare: Teodora Tircă

logy



NUANȚELE ADEVĂRULUI

CÂT DE SINCER E?

Oare e posibil să intuiești integritatea unui bărbat doar uitându-te la el? În mod surprinzător, un studiu spune că detaliul care joacă un rol esențial în această chestiune este culoarea părului. Iată care sunt cei mai sinceri bărbați:

- **ROȘCAȚI 97%**
- **BLONZI 95%**
- **GRIZONAȚI 95%**
- **PĂR NEGRU 94%**
- **CHELIE 93%**
- **PĂR CASTANIU 92%**

Aceste descoperiri reies dintr-o cercetare realizată de brandul de băuturi Honest Tea. Echipa Honest Tea a pus pe mese, în diverse locații, plicuri de ceai care costau 1 $/ bucata, sistemul de plată bazându-se pe onoarea clienților de sex masculin – cei care nu plăteau nu erau pedepsiți. Reprezentanții brandului au dezvoltat și un sistem de urmărire pentru a ști care bărbați au plătit pentru ceai și care nu, apoi i-au împărțit pe categorii, în funcție de culoarea părului. Vestea bună e că majoritatea bărbaților par să aibă onoare. Însă, desigur, nu te poți baza doar pe culoarea părului său ca să stabilești acest lucru. Și atunci, ce detalii îl dau cu adevărat de gol? Am întrebat un psiholog: „Fii atentă la detalii fizice, precum evitarea contactului vizual, ticurile, acoperirea buzelor, mușcarea buzelor etc., lucruri care sugerează că s-ar putea să-ți ascundă ceva. Fiecare bărbat are metodele sale", dezvăluie Elizabeth Lombardo, medic specialist.

„Orice, dar nu mă ruga să merg la cumpărături cu tine. Prima dată când am ieșit cu o fată m-a convins să merg cu ea să-și cumpere pantofi pentru nu știu ce eveniment. A fost atât de plictisitor, încât n-am mai vrut să o văd a doua oară."
– Irimia, 25

„Nu-mi place să merg la film la prima întâlnire. Nu putem vorbi, nu ne putem privi, și nu e ca și când pot să o sărut pasional pe semi-întuneric – ar fi prea devreme, prea ciudat, și nu aș fi sigur că îmi doresc cu adevărat să fac asta."
– Andrei, 30

„Nu aș face niciodată sex la prima întâlnire, pentru că mi se pare pur și simplu strigător la cer. Glumesc."
– Claudiu, 24

„Mi se pare aiurea când o tipă îmi propune să mergem undeva cu prietenii ei la prima întâlnire. Nu zic că aș fi un fricos, dar e o chestie înspăimântătoare, cu 90% șanse de a se transforma în plictiseală acută."
– Romeo, 22

„Nu o să merg să dansez la prima întâlnire, pentru că trebuie mai întâi să ajungi să mă cunoști, să descoperi că am calități, ca să poți să mă ierți pentru că arăt ca un pensionar în baston atunci când dansez."
– Gabi, 29

„Nu aș discuta despre foste, partide de sex nereușite, știrile de la ora 5 sau probleme de indigestie. Probabil aș vorbi despre filme sau cărți, ca să par o persoană interesantă. Dar nu o să spun că mi-a plăcut *Rambo*, ci mai degrabă *Melancholia*. Toată lumea vorbește bine despre Lars von Trier."
– Dragoș, 32

Pantofi, Manolo Blahnik. Hairstyle: Italo Gregorio pentru Wella Professionals/Bryan Bantry Agency. Makeup: Christian McCulloch de la Streeters, folosind Dior Addict. Manichiură: Bernadette Thompson pentru The Bernadette Thompson Nail Collection.

Pretty Woman

Hilary Duff a făcut mai multe în cei aproape 30 de ani ai săi decât alți oameni într-o viață (seriale TV, filme de lungmetraj, cărți, albume, o căsnicie, un copil, un divorț). Vedeta din *Younger* ne vorbește cu sinceritate despre viața ei amoroasă, lupta cu sportul și bucuria legată de ceea ce urmează.

DE KATE WILLIAMS
FOTOGRAFII DE ERIC RAY DAVIDSON
STYLING: JAMES WORTHINGTON DEMOLET

Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

Rochie tip blazer, Veronica Beard. Cercei, Kavant & Sharart. Cercei, din garderoba personală a lui Hilary. Inele (arătător), Walters Faith; (inelar), din garderoba personală a lui Hilary. Brățări, Cartier, din garderoba personală a lui Hilary.

„NU VREAU SĂ FIU TIPA AIA CARE E DISPERATĂ SĂ-ȘI GĂSEASCĂ PE CINEVA.”

Anul trecut în octombrie

m-am întâlnit cu Hilary Duff la L.A. Boulders, o sală de sport cu cățărări din centrul orașului Los Angeles. A fost ideea ei.

Femeia adoră provocările, mai ales să le depășească – în cazul acesta, un perete cu pietre din plastic în toate culorile.
„Deci am un nou iubit", mi-a zis ea în timp ce se cățăra. „A urcat pe Kilimanjaro." Iubitul în cauză e Jason Walsh, antrenor de vedete și fondator (mega-hot!) al Rise Nation. Nici măcar promisiunea unui smoothie verde (care, recunosc, avea un puternic gust de baltă, bleah), nu a convins-o pe Hilary să se dea jos. „În momentul ăsta simt că pot fi 100% autentică cu persoana cu care îmi petrec timpul", spune ea. „Este foarte bine să te simți confortabil, fericit, să știi că persoana cu care ești te acceptă în totalitate."
Cu câteva săptămâni înainte de întâlnirea noastră, își confirmase relația, ca toată lumea, pe Instagram. Poza: ea și Jason sărutându-se. Textul: „date night cu J" + emoji inimioară roșie. S-au cunoscut atunci când el i-a fost antrenor. După ce și-au ținut o vreme relația secretă, postarea a venit oarecum spontan. „Mi-am zis, ce naiba, e iubitul meu. Tot ce am vrut a fost să mă asigur că totul era bine între noi. Nu trebuie ca restul lumii să știe care-i treaba cu mine înainte să știu eu asta, nu-i așa?"
La vremea respectivă, Hilary încă se antrena la sala de sport a lui Jason, dar relația începuse să le facă probleme din punctul de vedere al antrenamentelor. „Îmi zicea: «Nu mă mai asculți ca înainte, mă dau bătut!» Am un alt antrenor acum", îmi explică ea cu un zâmbet.
Poate a fost un semn, poate nu. Dar la sfârșit de noiembrie, Hilary și Jason s-au despărțit și amoros. Deși internetul crede că relația a durat doar cinci luni, ei erau împreună de dinainte să devină „oficiali" pe Instagram. „Ne vedeam de ceva vreme", mi-a mărturisit ea la telefon, după despărțire. „Oamenii nu știu tot ce se petrece între doi oameni. A fost în mod clar prima relație a mea mai serioasă de la fostul meu soț."
(Hilary s-a despărțit de Mike Comrie, fost jucător de hochei, acum trei ani. Au un fiu de 4 ani, Luca.)

Familie modernă

De fapt, singura relație pe care pare să o manevreze cu dibăcie e cea cu fostul ei soț. „Mike e minunat", spune ea. „Suntem adânc implantați unul în viața celuilalt. Nu aș alege pe nimeni altcineva cu care să-mi cresc copilul. Suntem buni prieteni și ținem mult unul la celălalt." Dovada: de Ziua Recunoștinței, Hilary a postat o poză cu familia ei, inclusiv Mike, zâmbind la cameră. Și deși divorțul lor a fost finalizat în februarie anul trecut, cei doi și-au propus să petreacă din nou Crăciunul împreună. Dar în tot acest ne-înțelegem-atât-de-bine, unde și când mai intră un nou iubit?
Ezită atunci când o întreb dacă ea și Mike își spun cu cine se văd. „Nu vreau să vorbesc prea mult despre asta", începe ea. „Dar da, o facem. Credem că e o dovadă de respect să ne ținem la curent legat de lucrurile astea. Nu știu la fel de mult despre viața lui cum știe el despre a mea, dar asta pentru că a mea este mult mai publică."
Datingul agresiv nu e însă pentru ea. „Nu am fost niciodată bună la asta. Întâlnesc, cred, o persoană pe an de care poate mă simt atrasă." Spune că a învățat să nu forțeze sentimente care pur și simplu nu sunt acolo. „Nu vreau să fiu tipa aia care e disperată să-și găsească pe cineva."
Pe plan profesional, Hilary se pregătește pentru al patrulea sezon în care o interpretează pe Kelsey Peters în serialul *Younger*. Show-ul se învârte în jurul actriței Sutton Foster, care, deși are 40 și ceva de ani, se preface că are 26 pentru a pune mâna pe un job cool și un iubit mult mai tânăr. Deși Hilary spune că nu ar ieși niciodată cu un tip mai mic ca ea, se identifică total cu prieteniile din serial. Colega ei de platou, Molly Bernard, care o joacă pe Lauren, este una din prietenele ei de suflet. „A venit într-o seară să doarmă la mine și mi-a zis: «Doamne, ce nasoală e viața la 20 de ani.» I-am zis: «Știu, fetiță, sunt de aceeași părere cu tine.» Evident că lucrurile de care sunt cel mai mândră le-am făcut la 20 de ani, de exemplu, copilul. Dar cred că cea mai mare problemă a acestei perioade e că pur și simplu nu simți niciodată că ești suficient de bun. E mult zgomot în capul tău."

#adulting

De-aia fata care a jucat-o pe Lizzie McGuire abia așteaptă să împlinească 30 de ani. „Cred că sunt o persoană destul de încrezătoare. Am o carieră deja de multă vreme, dar am pus foarte multă presiune inutilă pe mine ca femeie, ca om de afaceri, ca actriță. Mereu mă întreb dacă fac suficient. Toți cu care am vorbit spun că începi să-ți revii când faci 30 de ani. Te simți mai sigur. Abia aștept."
Deși e pregătită pentru maturitatea emoțională, nu o încântă foarte tare ridurile care vin la pachet cu asta. „Trebuie să recunosc, mă sperie un pic ideea că îmbătrânesc. Ce o să se întâmple? Cum o să arăt peste 10 ani? La 29 deja mă simt diferit de cum mă simțeam la 25. Corpul meu nu mai răspunde la fel la mâncare, la sport. Nu mai am energia pe care o aveam acum doi ani. De obicei, pot să revin la o formă bună destul de repede, dar cad în panta cealaltă la fel de repede." Antrenamentele preferate ale lui Hilary sunt cele cu impact scăzut, de exemplu yoga. „Deși îmi plac și cursurile de spinning, mereu mă doare vaginul după!" Și mai multă sinceritate: „Mereu mă lupt cu alea 3-5kg. Dacă chiar aș vrea să fac o schimbare, aș putea, dar îmi place să mă simt bine."
În ultima vreme a pus mai multă forță în mișcările ei profesionale. Anul trecut și-a schimbat managerul, terminând o relație pe care o avea de la vârsta de 11 ani, pentru a semna cu Scooter Braun (cel care-l reprezintă și pe Justin Bieber). Și și-a pus ochii pe produse de modă. „Încă mă pasionează actoria și muzica, dar dacă le-aș putea pune pe toate la un loc cumva, ar ieși o poveste. Trebuie doar să pun totul cap la cap."
Spre deosebire de alte vedete care și-au început cariera din copilărie, nu vrea să-și schimbe radical imaginea ca să pară mai cool, mai edgy, mai interesată de avangardă. „Trebuie să accept că pur și

BEAUTY TRUC

Pentru o strălucire impecabilă, care durează toată noaptea, folosește întotdeauna pe pomeți o pudră iluminatoare.

simplu sunt o persoană foarte mainstream. Mă mai uit din când în când la filme mai ciudate, dar nu mă pasionează așa de mult. M-am uitat la *Hamilton*. Mi-a plăcut enorm. Tuturor ne place. Asta sunt eu."

Pe aceeași linie, să o ia de la capăt nu înseamnă să-și renege trecutul. Nu și-a șters niciodată foștii de pe Instagram (chiar și acum, poza cu ea și Jason sărutându-se e încă acolo). La fel, nu vorbește de rău rolurile pe care le-a jucat când era copil și care au făcut-o faimoasă. „Încerc să-mi dau seama de drumul meu", spune ea. „Mă simt bine cu ceea ce am realizat, dar e incredibil cât de repede trece timpul." Iar felul cum încearcă să-și găsească următorul mare proiect e la fel cu cel pe care-l folosește și în dragoste. „Nu mă stresez prea tare cu chestia asta. Nu mă forțez, nu-mi zic că e musai să ies în față. O să se întâmple din nou. Am toată viața înainte."

Hilary Erhard Puff

PORECLE:
Hil, HD, Hilly, Bee, mama îmi zice Năzbâtie.

CE PĂRERE AI DE ZIUA ÎNDRĂGOSTIȚILOR?
O iubesc, atunci când iubesc. O urăsc, atunci când sunt singură.

VACANȚA DE VIS ALĂTURI DE ECHIPA DE LA *YOUNGER*:
Maui - visez întotdeauna doar la Maui!!!

MI-AR PLĂCEA SĂ JOC ÎNTR-O COMEDIE ROMANTICĂ ALĂTURI DE:
Jason Bateman și Mark Wahlberg

CELE MAI CIUDATE LUCRURI DIN POȘETA MEA:
sare și o lesă de cățel

Body, Veronica Beard. Pantaloni scurți, Levi's. Inele, Colette.

DACĂ AȘ PUTEA SĂ ALEG O ALTĂ ERĂ, AȘ ALEGE:
Anii șaizeci sau șaptezeci

Ia o pauză!
Fii bună cu tine!
Fii bună cu cei din jur!

Hilary

FOTO: ERIC RAY DAVIDSON, GETTY IMAGES. FASHION DIRECTOR: AYA KANAI. HAIRSTYLE: ITALO GREGORIO PENTRU WELLA PROFESSIONALS/BRYAN BANTRY AGENCY. MAKEUP: CHRISTIAN McCULLOCH DE LA STREETERS, FOLOSIND DIOR ADDICT. MANICHIURĂ: BERNADETTE THOMPSON PENTRU THE BERNADETTE THOMPSON NAIL COLLECTION. Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

Pull over!

În această iarnă târzie, asocierile cromatice subtile, în nuanțe pastelate și pudrate, conferă un vibe relaxat și o alură romantică ținutelor tale. Înfruntă capriciile vremii cu materiale confortabile, suprapuneri de efect și jocuri de volume oversized.

FOTOGRAFII DE TIBI CLENCI STILISM: AMIR DOBOȘ

Pulover din lână virgină, Ioana Ciolacu; bluză din bumbac, COS; ciorapi din bumbac și elastan, Penti (în toate fotografiile); sandale din piele, velcro și mătase cu aplicații din cristale, Marni, magazin Entrance (în toate fotografiile).

Pulovere din lână virgină, ambele Ioana Ciolacu; palton din lână și mohair, Max Mara.

Rochie din lână,
Pas du Tout.

Pulover din bumbac și poliamidă, IRO, magazin Sport/Couture; cardigan din lână și bumbac, Liu Jo.

Pulover din lână virgină,
Ioana Ciolacu.

Pulover din lână virgină,
Ioana Ciolacu.

Top din viscoză și aplicații din blană ecologică, Ioana Ciolacu; șort din mătase cu aplicații din dantelă, Intimissimi.

Pulover din lână virgină, Ioana Ciolacu; palton din lână, Pablo, magazin Gerard Darel.

Pulover din lână virgină, Ioana Ciolacu; palton din lână, Pablo, magazin Gerard Darel; jachetă din blană ecologică, Vero Moda, magazin Smuggler.

Model: Elizaveta Gingerescu / Avenue Models
Machiaj; Jenny Matea
Coafură: Adonis Enache
Producție: Allure Production
Studio: Mediaholic Studios

Bluză din bumbac, Asos; șort din bumbac și poliamidă, Ioana Ciolacu; fotă din lână brodată cu fir metalic, recuzită Tradiții Românești; geantă din piele și bumbac, ClockHouse, magazin C&A; accesoriu pentru păr, din mătase și pene de păun, Gabriela Dumitran; accesoriu pentru păr, cu perle, ciucuri și pene de păun, Iiana; broșe metalice și email, Max Mara; cercei din cristale, Laura8, magazin Victoria 46; inele din argint cu diamante, Rosa Maria, magazin Entrance; dres din poliamidă și elastan, H&M; cizme din piele laminată, Atelier Faiblesse.

Folk Revolution

Acest mix & match de texturi rafinate, infuzat cu elemente folclorice, grafisme și accente din blană, descrie un personaj ludic, creativ și surprinzător... care poți fi chiar tu. Îndrăznește!

FOTOGRAFII DE TIBI CLENCI STYLING: AMIR DOBOȘ

Cojoc din piele și blană de oaie, Pas du Tout; fotă din lână brodată manual, paftale din argint și accesoriu pentru păr, cu perle, ciucuri și pene de păun, toate liana; pantaloni din piele, 10sei0Otto, magazin Entrance; cizme din piele laminată, Atelier Faiblesse.

Pulover din bumbac și poliamidă cu aplicații din rășină, Ioana Ciolacu; fotă din lână brodată cu fir metalic, recuzită Tradiții Românești; curea din piele, H&M; curea din piele cu aplicații metalice, Just Cavalli, magazin Sport/Couture; fotă din lână brodată cu fir metalic, Naiv Clothing; cizme din piele velur, Atelier Faiblesse; accesoriu pentru păr, cu perle, ciucuri și pene de păun, Iiana; accesoriu pentru păr din piele, viscoză și inserții de dantelă, Gabriela Dumitran; inele din aur alb cu diamante, Rosa Maria, magazin Entrance.

Palton din lână și mohair, Max Mara; geacă din piele și dres din poliamidă și elastan, ambele H&M; fotă din lână brodată manual, accesoriu capilar cu perle, ciucuri și pene de păun, ambele liana; ciucuri din blană, Il Passo; fotă din lână brodată cu fir metalic, recuzită Tradiții Românești; cizme din piele laminată, Atelier Faiblesse.

Accesoriu pentru păr, cu perle, ciucuri și pene de păun și pieptar, ambele liana; cercei din cristale, Laura8, magazin Victoria 46; inele din argint cu diamante, Rosa Maria, magazin Entrance.

Palton din stofă de lână și mătase cu broderie manuală și aplicații metalice, Valentina Vidrașcu; hanorac din bumbac, Ioana Grama; pantaloni din piele, Andra Andreescu; fotă din lână brodată cu fir metalic, recuzită Tradiții Românești; paftale din argint, Iiana; cizme din piele laminată, Atelier Faiblesse; geantă din rafie cu ciucuri, C&A; brățări din mărgele din recuzita revistei.

Fustă din bumbac cu aplicații din blană, Pas du Tout; pantaloni din piele, Andra Andreescu; curea din piele, H&M; curea din piele cu aplicații metalice, Just Cavalli, magazin Sport/Couture; accesoriu capilar cu perle, ciucuri și pene de păun și paftale din argint, ambele liana; cizme din piele laminată, Atelier Faiblesse.

(PAGINA ALĂTURATĂ)
Vestă din lână, A Tentative Atelier, magazin Entrance; hanorac din bumbac, Ioana Grama; fotă din lână brodată cu fir metalic, recuzită Tradiții Românești; accesoriu pentru păr, din piele, viscoză și inserții din dantelă, Gabriela Dumitran; broșă metalică și email, Max Mara.

Poncho din lână, brâu din stofă de lână cu broderie aplicată și accesoriu pentru păr, cu perle, ciucuri și pene de păun, toate liana; curea din piele cu aplicații metalice, Just Cavalli, magazin Sport/Couture; cizme din piele velur, Atelier Faiblesse; inele din argint cu diamante, Rosa Maria, magazin Entrance.

Model: Elizaveta Gingerescu / Avenue Models
Machia: Jenny Matea
Coafură: Adonis Enache
Producție: Allure Production
Studio: Mediaholic Studios

SAVUREAZĂ ACUM NOUL NUMĂR AL REVISTEI TALE DE GĂTIT

100% vegetarian

ȘI LIFESTYLE VERDE ȘI AI SĂ TE BUCURI CĂ EȘTI VEGETARIAN ÎN IARNĂ!

La orice punct de difuzare a presei. www.ecuisine.ro/Slowly-Veggie

O REVISTA EDITATĂ DE BurdaInternational RO

SUPERBODY

MEREU ÎN FORMĂ, ÎNTOTDEAUNA HOT!

Semi-detox

NU EȘTI PREGĂTITĂ să renunți complet la alcool pentru o lună întreagă la început de an? Încearcă să te dedici „cauzei" măcar pe jumătate. Ce înseamnă asta? Păi, în linii mari, aduce un pic cu următoarea imagine: tu, ținând într-o mână un smoothie sănătos din kale deshidratată și în cealaltă mână un cocktail Cosmopolitan. Studiile arată că după ce au resimțit din plin efectele alcoolului în timpul perioadei Sărbătorilor, celulele ficatului tău se pot regenera și pot reveni la starea inițială după doar două săptămâni de pauză de la băuturile alcoolice – ceea ce înseamnă că nu e nevoie să te forțezi să renunți pentru o lună întreagă la happy-hour. Dacă alegi să mergi pe varianta mai „ușoară", indicat ar fi să-ți începi zilele cu un shot sănătos, numai bun pentru detoxifierea completă a ficatului. Amestecă o lingură de oțet din cidru de mere cu sucul unei jumătăți de lămâie, completează cu apă și dă pe gât. Sarea și felia de lămâie nu sunt, slavă Domnului, necesare în scenariul ăsta.

FOTO: GETTY IMAGES.
Text: Roxana Dobrilă

Ai încercat cura cu proteine și ți-ai pus numele pe listele tuturor maratoanelor, dar care sunt cu adevărat trendurile de sănătate și fitness din 2017 care chiar merită atenția ta? **Josie Copson**, colaboratoarea noastră, face ordine în mituri...

FIT SAU FAUX?

ALIMENTE PUDRATE

Despre ce naiba e vorba?

Să mănânci? Nu mai e la modă. Pudrele care înlocuiesc mese întregi pretind că au în compoziție toate nutrimentele de care ai nevoie, eliminând astfel nevoia de a mânca… alimente adevărate – doar că treaba asta sună suspicios de asemănător cu ceea ce probabil mănâncă astronauții în spațiu. Pudrele promit să te ajute să economisești timp și să slăbești. Se pare că ăsta e viitorul alimentației. Și eu care credeam că viitorul constă în gogoși care zboară singure la noi în gură sau prăjituri care te fac să scapi miraculos de centimetrii în plus.

Verdictul

„E doar o șmecherie de marketing, care promovează un comportament periculos și nesănătos", spune Miguel Toribio-Mateas, nutriționist. „Alimentele naturale vin la pachet cu o combinație complexă de nutrimente, care sunt absolut imposibil de replicat într-o pudră care a fost creată în laborator. Mineralele, nutrimentele bazate pe grăsimi precum vitaminele A, E, D și K și polifenolul din alimentele colorate sunt distruse de procesarea acestor pudre."

ANDURANȚĂ DE ELITĂ

Despre ce naiba e vorba?

Până nu demult, ăsta era domeniul celor care spuneau nonșalant chestii precum: „Yeah, mi-am bătut recordul personal la ridicat greutăți în weekendul ăsta." Azi probabil jumătate din colegii tăi de birou se antrenează de zici că urmează să participe la Iron Man. Discuțiile despre cine are mai multe vânătăi dobândite la sală înlocuiesc astăzi competițiile legate de cine e mai mahmur după weekend.

Verdictul

Sigur – atât timp cât te antrenezi corect. „E important să stabilești un nivel optim de fitness, altfel riști să te accidentezi inutil. Regula generală? Trebuie să faci minimum 10 ore de sport pe săptămână", spune Dominic Micklewright, profesor de sport la Universitatea Essex. Mărește-ți distanțele cu 10% în fiecare săptămână și asigură-te că ai trei ședințe pe săptămână – una mai lungă, cu efort mediu, una mai scurtă, dar mai intensă, și una de recuperare. Studiile arată că antrenându-te de trei ori pe săptămână, în loc de două ședințe, îți scad șansele de a te accidenta.

FOTO: THINKSTOCK, JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D, SHUTTERSTOCK, NOEL J. FEDERIZO, MIKE GARTEN, ISTOCK, INES MUGURUZA.
Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

LA PROTEINE ÎNAINTE

Despre ce naiba e vorba?

Practic, e copilul mutant născut din combinația dietei Dukan cu cea Paleo – cu un pic din dieta lui The Rock amestecat pe-acolo: multă carne și ouă, plus o grămadă de shake-uri proteice, ca să crești nivelul de proteină atât înainte, cât și după antrenamente.

Verdictul

Cu toții avem nevoie de proteine – dar poți ajunge și să exagerezi cu cantitățile. „Rinichii tăi trebuie să muncească mai mult să filtreze genul acesta de alimente, mai ales dacă mănânci prea mult, ceea ce poate duce la creștere în greutate", explică Frida Harju, nutriționist. Ca să găsești un echilibru, asigură-te că 30% dintre caloriile consumate vine din proteină. Cele mai bune opțiuni? Pui, ton și diverse soiuri de fasole.

PROBIOTICE

Despre ce naiba e vorba?

Probioticele sunt bacteriile vii și alimentele cu potențial crescut de fermentare, care sunt benefice tractului tău intestinal. Suplimentele cu prețuri piperate încep să acapareze piața, iar cei pasionați de sănătate adoră conversațiile lungi și detaliate despre ce se petrece cu intestinele noastre. Ca idee, nimeni nu prea vrea să știe toate detaliile astea, pe bune.

Verdictul

„Probioticele se găsesc în mod natural în iaurt, kefir și murături", spune Toribio-Mateas. „Sunt foarte bune pentru sănătate, dar nu trebuie să dai o grămadă de bani pentru a obține un sistem digestiv sănătos." Evită pastilele și obține-le în mod natural – kefirul cu afine și flori de soc, kombucha și iaurturile cu probiotice sunt alegeri pe care ar trebui să le iei în considerare.

APE „INTELIGENTE"

Despre ce naiba e vorba?

Nu, nu e vorba despre o apă capabilă să te ajute să-ți termini doctoratul în somn. Aceste noi ape reinterpretate (cele de arțar, de cactus și de pepene verde sunt la mare căutare zilele astea) pretind că fac câte puțin din toate, inclusiv că-ți ajută sistemul imunitar, te scapă de balonare și-ți elimină și cea mai dură mahmureală.

Verdictul

Nu-s așa de grozave pe cât sugerează etichetele lor cu design superior. „Din punct de vedere nutritiv, conțin o cantitate atât de mică de ingrediente folositoare, că oferă prea puțin în plus față de banala apă de la robinet", spune Toribio-Mateas. Dacă chiar vrei să-ți îmbunătățești sănătatea, bea apă plată din pahare de sticlă. Un studiu realizat de cei de la Harvard School of Public Health a descoperit că nivelul de BPA (un produs chimic periculos) crește vertiginos după o săptămână în care ai consumat lichide din pahare sau sticle de plastic.

MIT SAU MUST?

... Iată o listă cu trendurile și produsele care au fost populare în 2016 și pe care ar trebui (sau nu!) să le adopți și anul acesta.

NUCĂ DE COCOS

Must. „Făină, zahăr, ulei, apă... e ceva ce nu poți să obții din nuca de cocos? E una dintre cele mai bune surse naturale de trigliceride – o grăsime bună, lăudată pentru că te ajută la orice, fie că vrei să slăbești sau să-ți ții sub control diabetul. E benefică și pentru piele, conferindu-i o strălucire sănătoasă.

DIETA GLUTEN-FREE

Mit. Trendul care-i la fel de popular ca permanentul în anii optzeci e oarecum inutil dacă nu ești în categoria celor 1% care suferă de boala celiacă. Unii presupun că produsele fără gluten sunt mai sănătoase, dar *The George Institute for Global Health* din Australia a descoperit că au în compoziție la fel de mult zahăr sau sare ca și produsele care conțin gluten.

HIIT

Must. E excelent dacă vrei să arzi calorii, și asta grație consumului de oxigen în exces de după ce ai terminat antrenamentul, care se poate întinde până la două ore. Și recuperarea durează mai mult, ceea ce înseamnă că mai arzi încă un 10% din calorii.

Q&A

CELE MAI ARZĂTOARE ÎNTREBĂRI DESPRE SEX

Atunci când vine vorba despre sex, întâmpini o serie de situații derutante despre care, uneori, nu poți să vorbești nici măcar cu prietenele. Am rugat-o pe colaboratoarea noastră, Dr. Jennifer Ashton, specialist în obstetrică și ginecologie, să-ți răspundă la câteva dintre cele mai frecvente întrebări.

Cineva mi-a spus că, în cazul în care vomiți după ce ai luat pilula contraceptivă, aceasta nu mai are efect. Este adevărat?

Depinde de cât de repede ți se face rău. Pilula contraceptivă își poate face efectul într-un timp foarte scurt de la înghițire – vreo 20 de minute. Dar nu va fi complet absorbită în organismul tău, are nevoie de câteva ore pentru asta. Așadar, dacă vomiți în primele ore de la înghițire, medicii sunt de acord că e ca și când n-ai fi luat deloc pilula. Când te simți mai bine, ia următoarea pilulă din folie – nu se întâmplă nimic rău dacă iei două în aceeași zi doar o dată. Totuși, n-ar strica să-i sugerezi partenerului să poarte prezervativ, pentru orice eventualitate. Amintește-ți că pilula nu te protejează oricum 100%.

Pot să „amorțesc" în zona intimă dacă folosesc prea des vibratorul?

Nimeni nu a studiat oficial această problemă, dar, fiziologic vorbind, este posibil – o viteză prea mare, prea multă presiune sau frecvența prea mare a folosirii vibratorului pot irita pielea din jurul clitorisului sau pot duce la formarea unui calus. De exemplu, există o teorie conform căreia ne putem deteriora auzul ascultând muzică la un volum prea ridicat, în sensul că vom deveni mai puțin sensibili la sunete joase. Poate fi valabil în cazul vibratorului, dar numai dacă exagerezi. Experimentarea cu un vibrator le ajută pe femei să se cunoască din punct de vedere erotic și să descopere senzații noi. Nu renunța la vibrator, ci doar pune-l deoparte câteva zile dacă observi că ajungi mai greu la orgasm.

E OK să fac sex în noaptea dinaintea unei consultații la medicul ginecolog?

Poți să faci ce vrei tu, atâta vreme cât folosești prezervativul. Nu e o regulă oficială, dar majoritatea medicilor recomandă să nu faci sex înainte de o consultație, pentru că sperma din vagin poate modifica rezultatele testului Papanicolau sau ale celor de cultură. Și nu crede că poți ascunde sexul neprotejat de medicul tău – e un lucru de care ne dăm seama imediat.

20%

ACESTA ESTE PROCENTUL CU CARE CREȘTE NIVELUL DE VITAMINA D DIN ORGANISM ÎN CAZUL FEMEILOR CARE FOLOSESC PILULE CONTRACEPTIVE. ACEST LUCRU SE DATOREAZĂ ESTROGENULUI DIN COMPOZIȚIA PILULELOR.

SURSĂ: Journal of Clinical Endocrinology&Metabolism

TRUC DE SĂNĂTATE

Nu orice lubrifiant îți face bine

Unele lubrifiante îți pot crește drastic șansele de a contracta vaginită bacteriană, care este asociată cu o creștere de 60% a riscului pentru HIV. Și asta pentru că glicerina – un ingredient găsit în multe lubrifiante sau în soluțiile folosite pentru prelubrifierea unui prezervativ – poate cauza un dezechilibru al bacteriilor existente în flora vaginală, rezultat al unor studii multiple. Caută un lubrifiant cât mai natural și care nu conține glicerină.

FOTO: ALAMY, CHRISTOPHER COPPOLA/STUDIO D, CHRIS CLINTON.
Traducere și adaptare: Teodora Tircă

NATIONAL GEOGRAPHIC ROMÂNIA

PROMOȚIE SPECIALĂ

NATIONAL GEOGRAPHIC TRAVELER

-50% REDUCERE la abonamentul pe un an

CADOUL PERFECT

ÎL OFERI O DATĂ ȘI VINE TOT ANUL

Dăruiește-ți ție sau cuiva drag **un abonament pe un an** la revistele **National Geographic** și **National Geographic Traveler.**

CUM PROCEDEZI CA SĂ TE ABONEZI?

I. Plătești on-line: din câteva clickuri, intrând pe https://www.natgeo.ro/promo-abonamente

2. Plătești la bancă, în contul: RO20 BACX 0000 0003 7186 1000, către Burda Romania SRL, Unicredit Bank, Sucursala Grigore Mora. Specifici „Plată abonament National Geographic și National Geographic Traveler".

12 reviste
National Geographic
costă la chioșc 180 lei

+

4 reviste
NG Traveler
costă la chioșc 52 lei

16 NUMERE = 116 lei

Campania se desfășoară în perioada 6 decembrie 2016-28 februarie 2017

ÎN PLUS, POȚI CÂȘTIGA UNUL DINTRE ACESTE PREMII.
PROMOȚIA ESTE VALABILĂ PÂNĂ LA 28 FEBRUARIE 2017.

2x persoane

Excursie Thailanda + bilete avion Turkish Airlines
Representative Office of Tourism Authority of Thailand, Bucharest, oferă o excursie de 8 zile, pentru două persoane, în Thailanda, în perioada 1.05-30.09. 2017. Thailanda e una dintre cele mai căutate destinații exotice ale lumii. Peste 30 de milioane de turiști vin aici în fiecare an. Oferta include 7 nopți de cazare cu mic dejun (dintre care 3 la Hotelul Sukosol din Bangkok și 4 la Siam Bayshore) plus transferurile interne. Zborul București-Bangkok este asigurat de Turkish Airlines, compania care zboară către mai multe țări decât oricare alta.

amazing THAILAND

ZBURĂM SPRE MAI MULTE ȚĂRI DECÂT ORICARE ALTĂ LINIE AERIANĂ

WIDEN YOUR WORLD | TURKISH AIRLINES

5x Lamonza Fantasy

5x Lamonza Electra

Trolere Lamonza
Fantasy are un design inovator, o structură rezistentă din ABS, roți spiner și închidere cu cifru. Electra este un troler cu carcasă semidură, cifru și e rezistent la apă. Produsele LAMONZA beneficiază de doi ani garanție și service gratuit Lifetime.

1x

Laptop + imprimantă
Designul subțire și rezistent al laptopului HP Probook 450 oferă profesioniștilor o platformă flexibilă pentru a rămâne productivi în birou sau în afara lui.
Multifunctional HP OfficeJet Pro 6960 All-in-one înseamnă potrivire perfectă – pentru afaceri și pentru acasă. Vitezele impresionante și calitatea imprimării vă ajută să gestionați proiectele fără amânări.
StradaIT îți oferă soluția HP completă de lucru pentru tine.
www.StradaIT.ro – Tehnologia e aici. Împreună schimbăm lumea!

1x

Aparat foto Pentax
K-3 + 18-55mm WR este un aparat foto DSLR cu corp compact, solid, etanșeizat pentru vreme rea; Funcție avansată anti-moire; Măsurarea expunerii cu noul sistem de analiză a imaginii în timp real, RGB cu 86.000 de pixeli; ISO până la 51200; Video Full HD 60/30 fps, H.264 cu buton dedicat; Fotografiere continuă 8.3 fps; Procesor de imagine PRIME III pentru transferul ultrarapid al datelor; Vizor Pentaprisma, 100%, 0.95x; LCD 3.2", 1037k puncte, tratament antireflex și anti-zgâriere; USB 3.0 și HDMI.

1x

Binoclu Pentax Marine Hydro Compass
Marine Hydro Compass 7x50 e un binoclu rezistent la apă și ceață umplut cu azot. Prezintă busolă și reticul încorporate și tratament multistrat.

1x

Binoclu Pentax Up 10x25
Iată un binoclu cu un corp aero-dinamic, ușor, de dimensiuni compacte ce oferă o calitate excelentă a imaginii și confort în vizionare. E o alegere excelentă pentru aplicații de uz general.

7x

1x

Trail Pursuit 34L Backpack, Black

Trail Pursuit 30L Backpack, Black

Rucsacuri Columbia
Acest rucsac le are pe toate: e rezistent la ploi ușoare și pete; cu loc pentru laptop căptușit; bretele comode Techlite™ Everyday L.O.A.D; curele de rezistență; dublu buzunar pentru apă; husă de ploaie integrată; loc pentru bețe de tură.

ZenFone Zoom + 3 x kit wireless
ASUS ZenFone Zoom e cel mai subțire smartphone din lume capabil să ofere un zoom optic 3x cu ajutorul obiectivului inovator cu 10 elemente optice marca HOYA, ce oferă detalii excelente și claritate superioară – și până la 12x zoom total!

1x

3x Tastatură și mouse Wireless Kit W2000

3x

GALT orologerie elveţiana

Ceasuri de perete Mondaine – Galt
Simplitatea designului emblematic, faimosul secundar de culoare roșie și bine-cunoscuta precizie elvețiană sunt doar câteva dintre trăsăturile care asigură ceasurilor Mondaine recunoaștere și apreciere în întreaga lume.
www.Facebook.com/ceasurigalt

În 2016, trofeele Men's Health Men of the Year au ajuns la cei mai de succes bărbați din România. Oameni care excelează în domeniile lor și care, prin talentul și dedicarea lor, ne fac să fim mândri și să ne dorim să le răsplătim eforturile. Pe 12 decembrie, la Biavatti Events, i-am sărbătorit pe câștigători la Gala Men's Health Men of the Year.

FOTOGRAFII DE
SORIN ȘI IULIAN IACOB

Men's Health
MEN OF THE YEAR 2016

Bogdan Rădulescu, Bogdan Buta și Adrian Chereji

Haluk Kurçer

Mihai Baractaru și Susana Pletea

Cosmin Tudoran

Simone Tempestini

Irina Rimes

Alexandra Ungureanu

Ilinca Obădescu

Mihai Ghiduc și Anca Lungu

mastercard
ALPHA BANK
Pilsner Urquell
TECHNOGYM
The Wellness Company
Coca-Cola
TASTE THE FEELING
WILD TURKEY
BOURBON

FREESTYLER

ȘTIM CE FACI LUNA ASTA!

MODURI NON-PENIBILE DE A PETRECE ZIUA ÎNDRĂGOSTIȚILOR

Fără ursuleți din pluș, ciocolată în formă de inimioară și romantism zaharat. Ce, credeai că nu se poate altfel?

FOTO: GETTY IMAGES, PR, NICK ONKEN. Text: Roxana Dobriță

HAI SĂ NE IUBIM

Renunță la cina romantică sub lumina lumânărilor pentru aceste opțiuni mult mai creative și mai fresh.

ACTIVITĂȚI

CARE SĂ NU IMPLICE UITATUL PRELUNG ÎN OCHII PARTENERULUI

Escape room

E un test destul de serios pentru orice relație, așa că nu-ți sugerăm să faci asta dacă treceți printr-o perioadă mai dificilă. Oricum, nimic nu apropie mai mult un cuplu decât să fie încuiați într-o cameră și să se vadă nevoiți să lucreze cot la cot pentru a scăpa de acolo.

Comedy show

Unii spun că nimic nu-i mai afrodiziac decât o partidă bună de râs din toată inima. În plus, ce poate fi mai tare decât să petreci Ziua Îndrăgostiților râzând cu lacrimi și uitând, măcar pentru câteva ore, că el nu spală vasele și nu lasă jos capacul de la toaletă? Luați-vă bilete la un show de improvizații și pregătiți-vă pentru multe hohote delirante.

Salsa, baby

Nu trebuie să te uiți la *Dirty Dancing* ca să știi că salsa e super sexy. Dă jos caloriile consumate la cină mergând într-un club latino și încercând să imitați mișcările profesioniștilor. N-o să vă iasă, dar o să vă distrați încercând.

IMPRESIONEAZĂ-L CU UN CADOU ORIGINAL

Închiriază mașina sport a visurilor sale pentru câteva ore, invită-l să dați o tură și propune un pit stop neașteptat într-un cotlon întunecat, unde să-i poți da... adevăratul cadou. Mașină sport + sex = CEA.MAI.TARE.IUBITĂ.

TRUC

Scapă de aglomerația de rutină și sărbătorește ziua iubirii... cu o săptămână înainte. Vă veți bucura de activitățile voastre preferate fără a fi nevoiți să vă bateți pe un loc cu mii de alte cupluri.

LOCURI NECONVENȚIONALE UNDE SĂ STAȚI

Hadar Chalet. Dacă vă doriți câteva clipe de evadare din jungla orașului, încercați această cabană de lux cu 12 camere, situată undeva în apropiere de Brașov, într-o pădure deasă. Pe lângă piscină, teren de tenis, hamace și un mic dejun dintre cele mai decadente pe care le-am gustat vreodată, vă puteți bucura de o cină romantică în căsuța construită într-unul dintre copacii din apropiere.

Poem Boem. Construită în 1927 de arhitectul Toma Socolescu pentru soția sa, această vilă din Sinaia a fost renovată acum câțiva ani de noii proprietari, dar păstrează multe dintre detaliile originale boeme și elegante ale casei. Dacă ai chef de o aniversare de poveste, cu muzică bună, filme văzute la lumina lumânărilor și multă liniște, aici trebuie să vii pentru câteva zile.

Valea Verde. Dacă preferi ceva mai rustic, mergi să-ți bei ceaiul pe veranda unei căsuțe din Transilvania. Puteți merge împreună la vânătoare de trufe (pe care veți învăța apoi să le gătiți), să faceți o plimbare cu trăsura, sau să degustați, alături de somelierul din Valea Verde, cele mai delicioase vinuri din zonă. Bonus: foc de tabără la amurg și masaj în doi.

Salina Turda. Sunteți mai sportivi din fire? Dați o fugă până la Salina Turda, unul dintre cele mai spectaculoase locuri din România și chiar din Europa. E dotată cu piste de bowling, golf, săli de sport și de tratament (chiar și un amfiteatru pentru concerte și proiecții de film), și se fac plimbări cu barca pe lacul subteran.

Hotelul de gheață de la Bâlea Lac. Cu mobilier sculptat în gheață, acoperit de pături groase și blănuri, e o experiență destul de hardcore, dar care merită, măcar o dată în viață. În plus, cred că vă veți pricepe să găsiți metode alternative de a vă încălzi – e Ziua Îndrăgostiților, până la urmă.

ADAUGĂ ÎN PLAYLIST

ALEGERILE REDACȚIEI PENTRU UN MOOD ROMANTIC

Love me now – John Legend. ***Sexual healing*** – Marvin Gaye (Kygo Remix). ***Luck be a lady*** – Frank Sinatra. ***I can't quit you baby*** – Willie Dixon. ***Sinnerman*** – Nina Simone. ***Something*** – The Beatles. ***All night long*** – Aretha Franklin. ***Can't help falling in love*** – Ingrid Michaelson. ***The Fix*** – Nelly feat. Jeremih. ***Magic*** – Coldplay. ***She's got a way*** – Billy Joel. ***Secret garden*** – Bruce Springsteen. ***Young and beautiful*** – Lana Del Rey. ***I feel it coming*** – The Weeknd.

ALL THE SINGLE LADIES

Nu-ți sugerăm să mergi atât de departe încât să distrugi o piñata în formă de inimă, ca Jennifer Garner în *Valentine's Day*, dar o petrecere alături de cele mai bune prietene ale tale e un mod perfect de a sărbători o zi dedicată iubirii.

Tinder takeover

Antidotul perfect pentru Ziua Îndrăgostiților? Strânge-ți toate prietenele la un cocktail și, după ce ați făcut schimb de telefoane, intrați pe Tinder pentru a vă alege favoriții. S-a putea să găsești în lista amicei tale bărbați pe care poate alfel nu i-ai fi observat sau nu le-ai fi dat o șansă. Cine știe ce se poate întâmpla?

Pune pe hârtie bărbatul perfect

Fie că ai încrede în puterea auto-sugestiei sau nu, punând negru pe alb trăsăturile partenerului ideal te poate ajuta să vezi mai clar ce-ți dorești și unde ar trebui să cauți. Plus că e și distractiv când faci asta alături de amicele de-o viață. Desemnați pe cineva din grup să păstreze descrierile și întâlniți-vă după un an pentru a vedea care dintre voi s-a apropiat cel mai mult de varianta ideală.

Secret Valentine

Cine are nevoie de un iubit când tu și prietenele tale vă aveți una pe cealaltă? Adunați-vă la o cafea, extrageți bilețele dintr-o pălărie și cumpărați-vă reciproc cadouri simpatice. Apoi, de V Day, întâlniți-vă undeva să faceți schimb de cadouri. Încheiați seara cu o vizită la barul de karaoke. Pentru că, sincer acum, când nu e karaoke soluția oricărei probleme?

5 FILME PENTRU FETELE SINGLE

HOW TO BE SINGLE

„Mă inspiră personajul interpretat de Rachel Wilson: aș vrea să pot să am și eu abordarea asta funny și carefree asupra vieții single. Și vreau și eu să se descopere că sunt super-bogată și am cea mai cool casă din oraș (ca Rachel la finalul filmului)... Aștept momentul în care mama îmi spune că, de fapt, e milionară în euro și că toată perioada asta a fost doar un test." – Diana Colcer, Redactor-Șef

EAT, PRAY, LOVE

„Pentru că nu poți să nu admiri o femeie care găsește cea mai bună soluție pentru a trece peste o despărțire." – Anca Stăruială, Fashion Editor

SERIA BRIDGET JONES

„Dacă simpatica englezoaică a reușit să joace pe degete doi bărbați în același timp, fiind onestă, haioasă și, bineînțeles, complet dusă cu capul, oricine are cel puțin o șansă. E bine să-ți amintești din când în când de chestia asta, mai ales când ai impresia că zeii iubirii sunt împotriva ta."
– Teodora Tîrcă, Managing Editor

SECRETARY

„Pentru că ăsta e originalul *50 Shades of Grey*, de un erotism electrizant, dar și cu scene de umor negru." – Cristina Ion, art director

HER

„E o poveste haioasă și tristă în același timp despre tehnologie, singurătate și iubire. Scena în care Joaquin Phoenix face sex prin telefon cu sistemul lui de operare e exact ce-ți trebuie dacă vrei o Ziua Îndrăgostiților alternativă." – Roxana Dobriță, Senior Editor

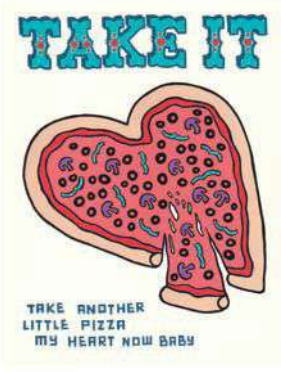
CĂRȚI POȘTALE PE CARE VEI VREA SĂ LE TRIMIȚI

Nu mai suporți eternele felicitări zaharoase cu „ești sufletul meu pereche”? Aceste felicitări spun te iubesc în moduri creative, nu învechite.

4,99 dolari, Typo
(*typo.com*)

4 dolari, EmmaMillerLettering
(*etsy.com*)

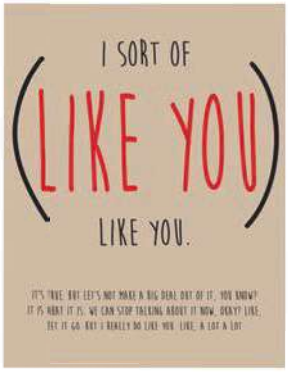
15 lei, Ohh Deer
(*carturesti.ro*)



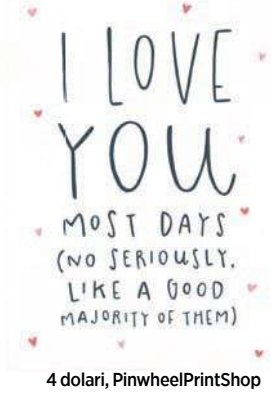
4 dolari, BettyTurbo
(*etsy.com*)

4,50 dolari, emilymcdowellstudio
(*etsy.com*)

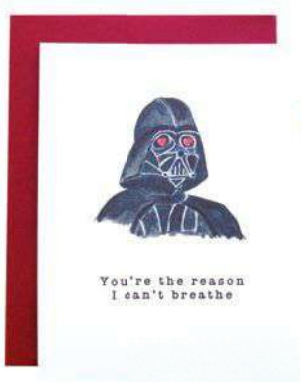
5 dolari, RowHouse14
(*etsy.com*)



4,50 dolari, LissaLooStationery
(*etsy.com*)



4 dolari, PinwheelPrintShop
(*etsy.com*)



4,50 dolari, AvEHdesigns
(*etsy.com*)

3,49 dolari, BettieConfetti
(*etsy.com*)

2,50 lire, Ohh Deer x Gemma Correll
(*ohhdeer.com*)

7,89 dolari, diamonddonatello
(*etsy.com*)

Și Oscarul merge la...

E timpul să ne dăm și noi, ca toată lumea, de altfel, cu părerea legat de cele mai intens discutate filme ale anului. Suntem 99,99% sigure că filmul care va lua Oscarul anul acesta se află printre cele de mai jos.

CIUDĂȚELUL. La La Land

Sinopsis. Ryan Gosling (mai e ceva de zis?) și Emma Stone joacă în acest musical adorabil, cu acțiunea în Los Angelesul din zilele noastre, regizat de Damien Chazelle, cel care a regizat și *Whiplash*.
Trivia. Emma Watson a refuzat rolul lui Stone pentru că a preferat să joace în *Beauty and the Beast*. Pe de altă parte, Gosling a refuzat să joace în *Beauty and the Beast* pentru că i-a plăcut mai mult *La La Land*.
Laudă-te în conversații. „Chazelle a scris scenariul ăsta acum șase ani, dar nu a reușit să-l vândă până ce nu și-a făcut un nume important cu *Whiplash*."
De ce ar trebui să câștige. Pentru că a măturat la Globurile de Aur. Pentru că atunci când Gosling și Stone dansează printre stele în Observatorul Griffith, treci cu vederea că e un musical. Ah, și scena de final îți frânge inima.

CATEGORIA GREA. Moonlight

Sinopsis. Este un film în trei părți, intens lăudat de critici, despre un homosexual afro-american – prezentat întâi la 9 ani, apoi la 16, și în sfârșit la 20 – care trăiește în Miami în anii optzeci, în timpul războiului împotriva drogurilor.
Trivia. Naomie Harris jurase că nu va juca niciodată rolul unei dependente de droguri, dar a fost convinsă de regizor să joace rolul mamei băiatului.
Laudă-te în conversații. „Având în vedere intensitatea incredibilă a scenelor, e greu de crezut că l-au filmat în doar 25 de zile. Nebunie!"
De ce ar trebui să câștige. Cu un scor de 99/100 pe Metacritic, e cel mai bine cotat film din tot ce a apărut anul acesta.

DRAMATICUL. Manchester by the sea

Sinopsis. Casey Affleck ne dă pe spate într-o dramă despre un bărbat incapabil de emoții, care trebuie să aibă grijă de nepotul lui aflat la vârsta adolescenței.
Trivia. Inițial, Matt Damon trebuia să regizeze și să joace în film, dar apoi a insistat să fie regizat de Kenneth Lonergat (cel care a scris și scenariul la *Gangs of New York*).
Laudă-te în conversații. „Crezi că Ben Affleck i-a dat tipsuri fratelui său legat de discursul de acceptare a premiului Oscar?"
De ce ar trebui să câștige. E o scenă în film când personajul interpretat de Affleck se întâlnește cu fosta lui soție (Michelle Williams), care are o doză de dramatism rar întâlnită în ultima vreme.

BIOGRAFIA. Jackie

Sinopsis. În timp ce văduva Jackie Kennedy (Natalie Portman) se pregătește pentru funeraliile soțului ei asasinat, președintele JFK, este intervievată de un jurnalist.
Trivia. Darren Aronofsky trebuia să regizeze filmul și hotărâse să-i dea rolul iubitei sale de la vremea respectivă, Rachel Weisz, dar au renunțat amândoi în 2010, după ce s-au despărțit.
Laudă-te în conversații. „Felul cum imită Natalie accentul ciudat, aproape afectat, al lui Jackie O e absolut uluitor."
De ce ar trebui să câștige. Este un intim studiu de caracter, care are în centru un joc meticulos și perfecționist din partea lui Portman.

FOTO: PR, GETTY IMAGES, REX FEATURES, FILM MAGIC.
Text: Roxana Dobrică

NOUTĂȚI PE MICUL ECRAN

Anul nou începe bine, cu multe seriale noi, dar și cu poate cel mai așteptat sezon final al decadei. Roagă-te să mai ningă, pentru că vei vrea să petreci foarte mult timp în plapumă, cu laptopul în brațe.

BIG LITTLE LIES
Bestsellerul lui Liane Moriarty (apropo, poate-ți găsești timp să citești cartea înainte, chiar merită!) primește, în sfârșit, ecranizarea pe care o merită, cu Shailene Woodley, Reese Witherspoon și Nicole Kidman în rolurile principale. (premiera pe HBO, pe 19 februarie)

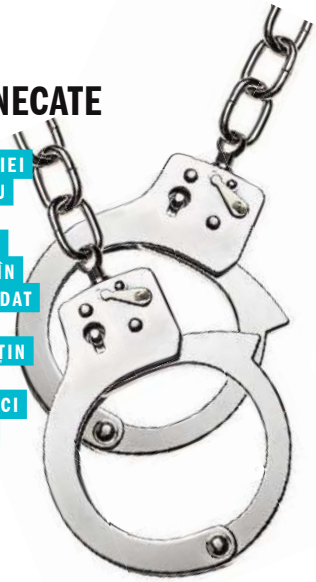
SO COSMO
Te invităm la noi în birou (și în lumea COSMO). Noul reality show marca E! îi urmărește pe redactorii COSMO peste tot, fie că e vorba despre viața personală sau cea profesională. Momentan doar cei din State au parte de acest tratament, dar noi tot mai sperăm că poate vor trece într-o bună zi și pe aici, pe la redacția din București. (premiera pe E!, pe 8 februarie)

GIRLS
Și, ce crezi, Hannah Horvath și compania reușesc în sfârșit să-și pună viețile în ordine? Măcar acum, că e final de sezon? Oricum ar fi, te sfătuim să prețuiești aceste episoade și să nu le vezi unul după altul, într-o singură noapte. O să-ți cam fie dor de genul acesta de onestitate aproape brutală. (premiera pe HBO, pe 12 februarie)

REVENGE BODY WITH KHLOÉ KARDASHIAN
Tot un reality show, dar de data asta despre cum poți să-ți faci fostul să-și bage unghia în gât când vede cât de bine arăți. Khloé îi învață pe concurenți tot ce știe legat de cum poți să transformi drama unei despărțiri și oportunitatea de a arăta mai bine ca niciodată. (rulează deja pe E!)

CINCIZECI DE UMBRE ÎNTUNECATE

DIN FERICIRE, VOCILE NOASTRE AU FOST ASCULTATE! ÎN CEA DE-A DOUA PARTE A SERIEI *FIFTY SHADES*, DUPĂ CE MAI MULTE FANE AU COMENTAT (PE BUNĂ DREPTATE) CĂ JAMIE DORNAN RAS NU E LA FEL DE SEXY CA JAMIE DORNAN NERAS, ACESTA APARE CU BARBĂ! ÎN AFARĂ DE ASTA, DUPĂ CUM PROBABIL ȚI-AI DAT SEAMA ȘI DIN TRAILER, APROAPE ÎNTREG FILMUL ARE LOC ÎN DUȘ, DECI SUNĂ CEL PUȚIN INTERESANT. SĂ-ȚI PĂSTRĂM UN LOC LA CINEMA? PREMIERA E PE 10 FEBRUARIE, DECI AI TIMP SĂ-L STUDIEZI ÎNDEAPROAPE PÂNĂ LA ZIUA ÎNDRĂGOSTIȚILOR, DACĂ ÎNȚELEGI LA CE NE REFERIM.



CONFESIUNI

Valentine's Day alternativ

Există o deosebire drastică între felul în care ne imaginăm că vom sărbători **Ziua Îndrăgostiților** și ce se întâmplă în realitate. Iar dacă ții cont de faptul că iubitul este inexistent (zero, nada, niente!), discrepanța este și mai mare. Dar asta nu înseamnă că nu poți să te distrezi.

DACĂ STAU BINE SĂ MĂ GÂNDESC, n-am mai avut iubit de Valentine's Day de când eram studentă. Atunci a fost cu tot tacâmul: flori, ciocolată, niște cercei superbi la care încă mă gândesc, pentru că i-am pierdut între timp. Însă de atunci n-am mai dat peste bărbați la fel de dispuși să sărbătorească ziua asta. Cei mai mulți îți vor spune că Valentine's Day e o prostie inventată de americani pentru a încuraja consumerismul: cine are nevoie de o sărbătoare a iubirii? Ne putem iubi și fără cadouri, ieșiri în oraș, bomboane de ciocolată și bilețele siropoase. Și, în mare parte, sunt de acord: nu inimioara aceea de pluș o să-mi demonstreze că sunt iubită. Dar am așa o presimțire că tot discursul ăsta al bărbaților e o scuză pentru a nu face eforturi. S-ar putea să mă înșel. Și dacă mă înșel, sper că tu și iubitul tău transformați fiecare zi trăită împreună într-o sărbătoare a iubirii. Pentru că, deși n-am prea avut parte de declarații de 14 ori 28 februarie, nu am fost niciodată „hater". Nu-mi dau ochii peste cap atunci când văd scene de iubire în plină stradă sau când întâlnesc un bărbat alergând grăbit spre locul stabilit, ținând în mână un buchet de trandafiri.

Cât despre mine și restul fetelor single, avem cu atât mai multe motive pentru a sărbători, în felul nostru. Chiar cred că o atitudine pozitivă vizavi de iubire o va invita în viețile noastre, așa că nu o să joc niciodată rolul vrăjitoarei din povestea Albei-ca-Zăpada. În loc de asta, o să fac următoarele lucruri:

#1 Maraton cu filme de dragoste. Da, e una dintre opțiunile mele preferate de Valetine's Day. Doar pentru că nu am iubit, nu înseamnă că nu pot trăi un milion de povești de iubire – mai ales după ce oamenii de știință au descoperit că femeile care citesc romane de dragoste sau urmăresc filme romance fac sex mai des și sunt mai satisfăcute în relația de cuplu. Și pentru că mi-am făcut recent cont de Netflix, sunt pe calea cea bună.

#2 Sport + baie cu spumă. Unul dintre ritualurile mele preferate este o sesiune intensă de sport, urmată de o baie parfumată, cu multă spumă. Dacă ești în căutarea adrenalinei, iubirea nu e singura care „livrează": sportul ajută la eliberarea substanței anti-stres, dopamina, ceea ce înseamnă că te face să te simți bine și – bonus! – să arăți bine. Cât despre baia cu spumă, e răsfățul de care orice prințesă are nevoie.

#3 Flirt la greu. Partea bună în a nu avea iubit de Valentine's Day e că poți să flirtezi la greu cu cine ai chef, chiar și cu tipul „interzis", care ține în mână un buchet de trandafiri. Îmbracă-te frumos, încearcă machiajele de Valentine's Day de pe Youtube și ieși în oraș. Flirtul îți ridică pulsul și îți amintește că ai opțiuni. Trebuie doar să o găsești pe cea potrivită.

FOTO: GETTY IMAGES.
Text: Teodora Tîrcă

Lecturi de cuplu

Dacă vrei să afli cine ești și să-ți înțelegi mai bine comportamentul atunci când ești într-o relație, e important să studiezi în amănunt raftul de self-help cu destinația iubire.

Our Q&A a day: 3-Year Journal for 2 People
de Potter Style
Acest jurnal simpatic te va ajuta să-ți documentezi relația de iubire și vă va ajuta pe amândoi să descoperiți secrete ascunse unul despre celălalt. Ai și întrebări ușurele („Care e cel mai delicios lucru pe care l-ai mâncat astăzi?"), dar și unele care te vor pune serios pe gânduri („Care e tema prevalentă a vieții tale?"). (Editura Potter Style, 16 $, *amazon.com*)

Inteligența erotică
de Esther Perel
E o carte excelentă, provocatoare și bogată în studii de caz mai mult decât edificatoare. Te va angaja într-o discuție sinceră și clară cu tine însăți legată de relația în care te afli și rolul pe care pasiunea și viața sexuală îl joacă. Îți va da curaj să spui ceea ce pare de nerostit și să pui sub semnul întrebării felul în care se manifestă viața ta erotică. (Editura Curtea Veche, 30 lei)

RAI și IAD în iubire
de Alexandru Chermeleu
Nu te lăsa păcălită de titlul un pic prea siropos, e o carte de dezvoltare personală și spirituală foarte bună, care-ți va schimba percepția asupra relațiilor de cuplu, asupra bărbatului (sau bărbaților!) din viața și, de ce nu, asupra întregii tale vieți. (Editura Bookzone, 43 lei)

Dragostea modernă
de Aziz Ansari
E unul dintre cei mai haioși actori de comedie ai momentului și multe dintre show-urile sale de stand-up comedy ating subiectul relațiilor. În cartea de față combină umorul lui inegalabil cu cercetarea sociologică de ultimă oră, rezultând un portret inedit al iubirii din ziua de astăzi. (Editura Publica, 39 lei)

Afectivitatea bărbatului
de Walter Riso
Oare bărbații chiar sunt insensibili? Îi interesează doar sexul și competiția? Sunt incapabili să ofere iubire și grijă? Nici pomeneală, astea sunt doar clișee pe care societatea le-a pus în cârca genului masculin. Această carte îți va arăta că și bărbații au nevoie de o mișcare de eliberare a afectivității. (Editura ALL, 24,90 lei)

FOTO: PR.
Text: Roxana Dobriță

Horoscop

Trage cu ochiul la viitor – ce să urmărești și de ce să te ferești.

VĂRSĂTOR / 01.22–02.18

PUNCTE FORTE: Ești determinată și nu lași niciodată convenționalul să-ți stea în cale, lucru care te face un adevărat lider în domeniul tău de activitate.

PUNCTE SLABE: Încăpățânarea ta și neîncrederea în oameni îi poate frustra pe cei din jurul tău.

STILUL PREFERAT: Look-urile moderne, care includ piese sport, dar și minimaliste, sunt cele care te fac să strălucești.

ACTIVITATEA PREFERATĂ: Escapade pline de adrenalină, care te fac să te simți liberă și te ajută să creezi amintiri durabile.

STIL DE SEDUCȚIE: Când cineva îți trezește interesul vreme îndelungată, nu te poți abține. Iar abordarea ta originală cucerește instant.

LUNA ASTA: Nu rămâne blocată în jocul incertitudinilor! În ceea ce te privește, revoluția este în aer, așa că profită de oportunitățile pe care le întâlnești în cale. Eclipsa de Lună Plină din zona relațiilor de pe data de 10 te va ajuta să-ți lărgești cercul social. E momentul ideal să renunți la oameni sau obiceiuri care te fac nefericită sau neîmplinită. Când comunicativul Mercur face un unghi avantajos cu Uranus pe 20, vei găsi cuvintele potrivite pentru a spune ce simți.

PE PARCURSUL ANULUI: Învață să combini viziunea cu strategia și vei fi de neoprit, mai ales dacă te conectezi cu oamenii care te pot ajuta să-ți împlinești visurile. Nu neglija nici fluturașii din stomac – romantismul e un aspect important anul acesta. S-ar putea să decizi să intri într-o relație serioasă sau să accepți un partener diferit de „genul tău" dacă ești single. Ocupă-te de iubire în martie, apoi focusează-te din nou pe țelurile tale în mai și iunie. Începe un nou capitol profesional în septembrie.

ACUM AI NEVOIE: Să spui ce vrei cu adevărat.

Emma Roberts, 10 februarie 1991

Trenci, Marks& Spencer, 549 lei

Astor Face Beautifier Contouring Palette, 43,60 lei

PEȘTI
02.19–03.20

E timpul să te focusezi doar pe tine! Fii atentă la sănătate chiar la începutul lui februarie. Soarele intră în semnul tău pe data de 18, ajutându-te să-ți exprimi viziunea cu mai multă ușurință. Ești pregătită de schimbare? Fă un pas major după eclipsa solară de pe 26. **AI NEVOIE:** Să fii asertivă. **BĂRBATUL PEȘTI:** Deși îți dă semnale amestecate, nu te grăbi să crezi că vrea să dispară din peisaj. Ia o pauză, apoi abordează-l din nou după data de 18, ca să vezi dacă îți merită atenția.

Brățară, Pandora, 279 lei, talismane, de la 159 lei

BERBEC
03.21–04.22

Ai sentimentul că ceva nu merge bine? Probabil că nu te înșeli. Când Jupiter intră în retrograd pe 6, decide care e calea corectă pentru tine. Timpul petrecut cu persoane de încredere te va ajuta să te focusezi. Când planeta ta, Marte, se reunește cu Jupiter pe 27, simte-te liberă să mergi mai departe fără să te uiți înapoi. **AI NEVOIE DE:** Un nou început. **BĂRBATUL BERBEC:** E sigur pe el și acceptă sfaturi. Ajută-l să aleagă opțiunea cea mai bună dintre cele pe care le are la dispoziție.

Cele mai hot alegeri amoroase

Berbec
Adori atitudinea lui de învingător, iar el găsește forță în sprijinul tău necondiționat.

Leu
Vă hrăniți reciproc cu energie și vă încurajați să ajungeți până la stele.

FOTO: GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Teodora Tiroă

VEȘTI COSMICE PENTRU ORICINE

Luna asta, o pereche de eclipse vor aduce schimbări pentru toată lumea. Reconsideră parteneriate profesionale și personale în timpul eclipsei de Lună Plină din Leu,ce are loc pe data de 10, și fii deschisă unor idei noi în preajma eclipsei solare de Lună Nouă, de pe data de 26.

TAUR
03.21–04.22

În sfârșit găsești echilibrul dintre muncă și plăcere. Ai motive să sărbătorești, având în vedere că toate aspectele vieții tale intră în sincron. Când Marte se mută în zona intimității pe 3, focusează-te în primul rând pe iubire. Până pe data de 20 o să ai o viață socială intensă. **AI NEVOIE DE:** Socializare. **BĂRBATUL TAUR:** Are nevoie de un vot de încredere, acum că oportunitățile îi ies în cale. Încurajează-l prin cuvinte dulci și mângâieri.

Sephora Lip Stain, 58 lei

GEMENI
05.22–06.20

Viitorul însorit te caută, nu-l lăsa să te aștepte! Profită de orice ocazie pentru a călători – ieșirea din zona de confort îți va aduce o idee strălucită în preajma eclipsei lunare de pe 10. Când Mercur se mută în zona faimei pe 25, sărbătorește socializând. **AI NEVOIE:** Să-ți exprimi emoțiile. **BĂRBATUL GEMENI:** Una dintre ideile sale neobișnuite s-ar putea transforma în ceva concret. Oferă-i părerea ta sinceră cu ocazia unei întâlniri fierbinți.

Jachetă, Diesel, 7.700 lei

RAC
06.21–07.22

Fii sinceră cu tine în privința lucrurilor pe care ți le dorești acum. Venus intră în zona succesului pe 3, molipsindu-te cu energie și farmec personal. O situație stresantă în jur de 22 îți dă impresia că orice ai alege e greșit, dar dacă îți asculți inima vei ieși victorioasă. **AI NEVOIE:** Să lași trecutul în urmă. **BĂRBATUL RAC:** Emoțiile intense îl copleșesc. Arată-i că se poate deschide în fața ta, și conexiunea voastră va trece la următorul nivel.

Vichy Idealia Cremă energizantă, 115 lei

LEU
07.23–08.22

Vei avea parte de o întâlnire sexy! Pe data de 10, o eclipsă rară de Lună Plină le aduce Leilor single o șansă excepțională de a găsi iubirea – ceea ce înseamnă că e posibil să-i spui adio unei vechi iubiri. Pentru o perspectivă fresh, schimbă peisajul în jurul datei de 27, când Marte i se opune lui Jupiter în zona călătoriilor. **AI NEVOIE DE:** Momente de răsfăț. **BĂRBATUL LEU:** Zilele acestea, „Totul sau nimic" este mottoul lui. Asigură-te că i te dedici 100%.

Pantofi, Tamaris, 299 lei

Bărbatul Vărsător

TOM HIDDLESTON,
09 februarie 1981

IUBEȘTE: Femeile care îl inspiră și care preiau controlul (în dormitor și în afara lui).

URĂȘTE: Șantajul emoțional și comportamentele care îi testează încrederea.

ÎNTÂLNIREA VISURILOR LUI: O ieșire la restaurantul lui preferat, unde îți arată ce îi place și învață același lucru despre tine.

CUM ÎL CUCEREȘTI: Lăsându-l să-ți vadă adevăratele culori.

FECIOARĂ
08.23–09.22

Lunile de muncă asiduă dau în sfârșit rezultate! La început de februarie, o armată de planete din zona ritualilor te ajută să bifezi majoritatea lucrurilor de pe lista ta. Cere o promovare sau o mărire de salariu pe data de 16, apoi sărbătorește cumpărându-ți ceva frumos. **AI NEVOIE:** Să-ți păstrezi calmul. **BĂRBATUL FECIOARĂ:** E focusat pe job, dar după 26 îți va aminti de ce talentele lui sunt la mare cerere...

Rimmel ScandalEyes Reloaded Mascara Waterproof, 30 lei

BALANȚĂ
09.23–10.22

Ia-o mai ușor. Jupiter ți-a adus victorii multiple în ultimele șase luni, dar după ce această planetă norocoasă va intra în retrograd pe 6, trebuie să reconsideri ce merge și ce nu. Socializează mai mult, mai ales pe 21. Ar putea fi o întâlnire romantică. **AI NEVOIE:** Să-ți asculți instinctul. **BĂRBATUL BALANȚĂ:** Săgeata lui Cupidon l-a lovit drept în inimă – practic, arată ca un emoji cu inimioare în ochi! Arată-i că și tu simți la fel.

Wella SP EIMI Root Shot, 65 lei

SCORPION
10.23–11.21

Aceasta va fi o lună-cheie pentru tine la muncă, dacă scapi de grijile nefondate. În jur de 10, eclipsa lunară te va pune în centrul atenției. Rămâi fidelă găștii tale de prieteni și alungă haterii în jur de 22, când Pluto se ciocnește cu Marte. **AI NEVOIE:** Să balansezi efortul profesional și distracția. **BĂRBATUL SCORPION:** Se concentrează exclusiv pe muncă până după 18, când va avea grijă să se revanșeze cu o noapte care îți va depăși așteptările.

Cămașă, Stefanel, 490 lei

SĂGETĂTOR
11.22–12.21

E ca și cum porți cu tine o minge disco, oriunde ai merge. Toată lumea vrea un pic din strălucirea ta! Caută să legi prietenii durabile când Soarele se întâlnește cu Saturn, pe data de 14. Dragostea te găsește pe 23 – fie că ești single sau cuplată, bucură-te de moment. **AI NEVOIE:** De mai multă relaxare. **BĂRBATUL SĂGETĂTOR:** E ca o albinuță ocupată luna asta. Fă-i o ofertă pe care să n-o poată refuza.

Maybelline NY The 24Karat Nudes, 58 lei

CAPRICORN
12.22–01.19

Relaxează-te, Venus se mută în zona căminului și a familiei pe 3. Rămâi aproape de oamenii dragi din viața ta și dedică-te activităților ce te umplu de bucurie, dar rămâi zen dacă se ivește vreun conflict pe 22. Cineva care se simte rănit îți va adresa niște cuvinte dure. Rămâi calmă, pentru a găsi rezolvarea. **AI NEVOIE DE:** Un masaj ca la carte. **BĂRBATUL CAPRICORN:** Visează la o noapte relaxată alături de tine. Bucurați-vă de o baie cu spumă, apoi mutați-vă în dormitor...

Fustă, BSB, 345 lei

CÂT DE SERIOASĂ E IUBIREA VOASTRĂ?

1. Poza voastră preferată de cuplu este:

☐ **a.** Cea din parc, când am convins un străin să ne facă vreo 22 de variante, ca să mă asigur că e bună pentru Instagram.

☐ **b.** Ascunsă în calculator, într-un folder care nu poate fi șters. De fiecare dată când ne despărțim, șterg toate pozele din cauza nervilor... și mereu ajung să regret chestia asta.

☐ **c.** Mi-e imposibil să aleg. De aia am pe noptieră un ceas digital care rulează selfie-urile pe care ni le-am făcut în fiecare zi timp de un an.

2. Când dormi la el, te trezești devreme și:

☐ **a.** Împrumut un hanorac de-al lui, ca să arăt cool în Überul care mă duce acasă. Hm, l-am nimerit pe cel care nu prea miroase a curat.

☐ **b.** Îi arunc iarba în toaletă. Personalitatea lui „afumată" mă enervează la culme.

☐ **c.** Pun la prăjit baconul pe care i l-am dăruit de ziua lui și-i umplu apartamentul cu bilețele de dragoste.

3. Ce părere ai despre tatuajele complementare de cuplu?

☐ **a.** Aș face chestia asta doar dacă ar fi parte dintr-un joc erotic.

☐ **b.** Nu prea m-aș arunca, dar n-am nicio problemă să ne lăsăm inițialele pe câțiva copaci.

☐ **c.** Am făcut-o deja. Am ales totuși un citat ambiguu, în caz că nu merge treaba.

4. Fosta iubitului tău e în spatele tău la coadă la Starbucks. Ce faci?

☐ **a.** Comand un latte și pretind că e pentru el, spunându-i numele la volum maxim.

☐ **b.** Îi spun lui că am găsit un păr pubian în latte, ca să nu mai dea pe-acolo. Doamne ferește să se întâlnească...

☐ **c.** Mă prezint, după care-l sun pe FaceTime ca să avem o conversație în trei despre cât de mult o iubim pe mama lui.

5. Iubitul tău e la spital cu apendicită. Cum îl consolezi?

☐ **a.** Mă îmbrac în costum de școlăriță. N-o să se poată abține să nu posteze pe Snapchat.

☐ **b.** Îi aduc laptopul. Mai bine să se uite la seriale, decât să-i vină idei necurate legat de asistenta aia simpatică.

☐ **c.** Îmi scot și eu apendicele, ca să simt exact ce simte și el.

MAJORITATEA A:

OARECUM (NE)SERIOASĂ

Relația voastră dă bine în poze, cam ca în cazul Hiddleswift. Totul pare în regulă, dar doar pentru că nu săpați niciodată prea adânc. Dacă vrei mai mult, fii sinceră cu sentimentele tale. Data viitoare când vă vedeți, împărtiți și câteva povești personale, nu doar saliva. Este posibil să descoperi că e mult potențial în legătura voastră.

MAJORITATEA B:

CÂND PE-AICI, CÂND PE DINCOLO

Azi ești numai emoji-uri inimioare, mâine îl blochezi pe Facebook. Pasiunea e esențială, dar e important să-ți mai folosești și logica. Data viitoare când uită să ridice capacul de la toaletă, rămâi calmă. Obiceiurile lui proaste – dar și ale tale! – nu înseamnă neapărat că nu vă potriviți.

MAJORITATEA C:

MAI SERIOASĂ CA UN INFARCT

Iubirea voastră e atât de intensă, că e greu să-ți mai dai seama unde începi tu și unde se termină el. Asigură-te însă că nu te îndrăgostești atât de tare încât uiți de tine. Mergi într-o vacanță cu fetele și abține-te să-i scrii toată ziua. Poate ți se pare greșit să petreci atât de mult timp departe de el, dar punându-te pe tine pe primul loc un pic mai mult o să te ajute să-l apreciezi pe el și mai mult. Și viceversa.

FOTO: GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

modă

ACCESSORIZE – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **ADIDAS** – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **ALDO** – București Mall; Băneasa Shopping City; **BENVENUTI** – City Mall; Carrefour Feeria; Unirea Shopping Center; Cora Lujerului; Liberty Center; **BSB** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; București Mall; **B&B** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; București Mall, Unirea Shopping Center; **CELLINI** – Băneasa Shopping City; Plaza Mall; București Mall; **COLLECTIVE** – Băneasa Shopping City; Plaza Mall; București Mall; **CONVERSE** – str. Traian nr. 248; **CALL IT SPRING** – Băneasa Shopping City; **DIESEL** – Băneasa Shopping City; **DISTINTO** – Calea Dorobanților nr. 196; **ENZO BERTINI** – Băneasa Shopping City; **ERMANNO SCERVINO** – Grand Avenue JW Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **FOLLI FOLLIE** – Băneasa Shopping City; **FREY WILLE** – Calea Victoriei nr. 118, București, tel.: 031.620.13.54; 031.620.13.55, *www.frey-wille.com*; **FURLA** – Calea Victoriei nr. 91-93; GALT – Calea Dorobanților nr. 153; **GEOX** – Carrefour Feeria, Plaza România; Unirea Shopping Center; **GUESS** – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **HELVETANSA** – Calea Victoriei nr. 68-70, tel.: 031-226.22.02; 0723.186.430; H&M – *www.hm.com*; 031.403.02.01; **HUMANIC** – București: Militari Shopping Center, AFI Palace Cotroceni, Sun Plaza, Băneasa Shopping City; Cluj: Polus Center; Constanța: Maritimo Shopping Center; Iași: Palas Mall; Sibiu: Shopping City Promenada Mall; **ICON** – Băneasa Shopping City; **I.D. SARRIERI** – București Mall; Băneasa Shopping City; **KOTON** – Băneasa Shopping City; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Plaza Mall; Unirii Shopping Center; **MANGO** – Băneasa Shopping City; București Mall; Plaza Mall; AFI Palace Cotroceni; **MASSIMO DUTTI** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; Cluj: Iulius Mall; **MARKS&SPENCER** – București Mall; Băneasa Shopping City; **MAX MARA** – Calea Victoriei nr. 122A; **MELI MELO** – Carrefour Orhideea, Auchan Titan, Carrefour Feeria, Cora Pantelimon, City Mall, Cora Lujerului, Sofitel, Piața Dorobanți nr. 5, Calea Moșilor nr. 223, Piața Romană nr. 9; **MOSCHINO** – Calea Dorobanților nr. 181; **NEW LOOK** – Băneasa Shopping City, parter; București Mall; Plaza Mall; **NEW YORKER** – AFI Palace Cotroceni; **OPTICRIS** – București Mall; Băneasa Shopping City; **OTTER** – Plaza România; Carrefour Orhideea; Carrefour Feeria; București Mall; **OXETTE** – București Mall; Băneasa Shopping City; **PANDORA** – AFI Palace Cotroceni; București Mall; Băneasa Shopping City, Promenada Mall; **PARFOIS** – Plaza România; București Mall; Băneasa Shopping City; **PULL&BEAR** – Băneasa Shopping City; Plaza România; **ROBERTO CAVALLI** – Grand Avenue J.W. Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **SPORT/COUTURE** – Băneasa Shopping City; **STEFANEL** – Mario Plaza; Hotel Mariott; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Calea Victoriei nr. 8; Constanța: City Park Mall; Iași: Palas Mall; Timișoara: Iulius Mall; Brașov: str. Republicii nr. 53, parter; **TEILOR** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; **THE PLACE** – Calea Dorobanților nr. 102-110; **TOSCA BLU** – Carrefour Feeria; **TRIUMPH** – Băneasa Shopping City; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Plaza Mall; **VALENTINO** – Grand Avenue J.W. Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **ZARA** – Băneasa Shopping City; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Plaza Mall.

frumusețe

A&D PHARMA – str. Ciobanului nr. 133, Mogoșoaia-Ilfov; **AVON COSMETICS ROMÂNIA** – Serviciul Clienți 021/311.85.55, *www.avoncosmetics.ro*; **BEIERSDORF ROMANIA (NIVEA)** – Calea Șerban Vodă nr. 133, corp C, et. 2; **BETTY BLUE** – Piața Unirii, str. Sf. Vineri – Baia de Fier nr. 10, et. 1; **COQUETTE** – str. Serghei V. Rahmaninov nr. 23; Cluj-Napoca: str. I.C. Brătianu nr. 17; **COSROM COSMETICS** – str. Al. Vitzu nr. 39B; **COTY COSMETICS ROMÂNIA** – Victoria Business Park Building, șos. București - Ploiești nr. 73-81, corp 2, parter; **COSMETICS ORIFLAME ROMÂNIA** – str. Horia Măcelariu nr. 61-81; **EPCD ROMÂNIA DIOR PARFUMS** – str. Cehov nr. 2; **ESTÉE LAUDER/CLINIQUE/ARAMIS/MAC** – str. Ion Mincu 33; **EVERET ROMÂNIA SRL** – strada Viișoarei nr. 8, București; **HEALTH&BEAUTY INTERNATIONAL** – Intrarea Docherilor nr. 3; **HENKEL ROMANIA S.R.L.** – str. Ioniță Vornicul nr. 1-7; **INA INTERNATIONAL (MARIONNAUD, INA, PRIVILEGE)** – Calea Floreasca nr. 60, et. 2; **MARIONNAUD** – AFI Plaza Cotroceni; **INA MAGHERU** – str. C.A. Rosetti nr. 14-16; **PRIVILEGE** – Unirea Shopping Center, parter, Corp Central, *www.inainternational.ro;* **IVATHERM** – str. Argentina nr. 33, ap. 1; **L'ORÉAL ROMÂNIA** – Calea Floreasca nr. 169 A, et. 6; **LUXCOM STYLE** – str. Ion Minulescu nr. 9; **NIRAN** – șos. Viilor nr. 19 bis; București Mall; Constanța: Tomis Mall; Iași: Iulius Mall, et. 5; **DOUGLAS** – Calea Rahovei nr. 266-268; Electromagnetica Business Park, clădirea 61, et. 1; **PROCTER & GAMBLE** – bd. Dimitrie Pompeiu nr. 9-9A, clădirea 2A; **SARANTIS ROMANIA SA**, șos. Olteniței nr. 249, Popești Leordeni, Ilfov, +40 21 317 03 17; **SEPHORA** – str. Vulturilor nr. 18-18 A, et. 3; **THE BODY SHOP** – Bucuresti Mall, Sun Plaza, Unirea Shopping Center, AFI Palace Cotroceni, Baneasa Shopping City, Promenada, Iulius Mall (Timisoara), tel.: 021.233.91.14 , *www.thebodyshop.ro;* **TOP LINE EUROPA SRL** – bd. Regina Maria nr. 14, București; **UNILEVER ROMÂNIA** – șos. București-Ploiești nr. 42-44, clădirea B, et. 4; **YVES ROCHER** – str. Nerva Traian nr. 9, bl. M67, sc. 1, ap. 4.

deco

EXOTIQUE – Splaiul Unirii nr. 96; Brașov: Calea București nr. 281; **IKEA** – șos. București - Ploiești nr. 42 A. **KARE** – șos. București - Ploiești 44C; **KIKA** – str. Comerțului nr. 1; **NEOSET** – șos. București Nord nr. 7, Pipera.

DE CE LĂSĂM ÎN URMĂ PRIETENIILE?

Uneori, „prietene pentru totdeauna” se tranformă în „prietene pentru acum”. Ar trebui să ne simțim vinovate atunci când lăsăm în urmă prietenii în care nu ne mai regăsim? Colaboratoarea noastră, **Marla Miniano**, a experimentat această dilemă.

ÎN FIECARE AN, CÂND ÎMI SĂRBĂTORESC ZIUA DE NAȘTERE, lista oamenilor pe care îi invit la cină sau la o mică petrecere e tot mai scurtă – și nu mă simt prost din cauza asta.

De ce, odată cu trecerea anilor, avem din ce în ce mai puțină nevoie de alți oameni pentru a fi fericiți, pentru a ne bucura de o vineri seara liniștită, pentru a păstra secrete și pentru a lua decizii importante, numai și numai pentru noi înșine? Dacă viața mea ar fi un roman despre descoperirea sinelui, capitolele despre liceu și facultate ar fi înțesate de o varietate incredibilă de personaje mai mult sau mai puțin relevante, cu care am schimbat replici din *Friends*, am plecat pe nepusă masă la mare sau am împărțit o doză de Cola.

În prezent însă, numărul acestor personaje s-a diminuat drastic, astfel că am ajuns la o mână de oameni care îmi sunt prieteni pe bune. Dar aceștia, în loc să mă asemuiască pe mine, personajul principal, unei femei singuratice și nefericite, îmi dau mai multă siguranță, putere – mă definesc cu mai multă precizie.

Cu alte cuvinte, cu cât în viața mea există mai puține persoane pe care trebuie să le plac/ajut/tolerez chiar și în momente în care nu rezonăm deloc, cu atât mai aproape de mine însămi mă simt; mai puțină dramă, nesiguranță, competiție nesănătoasă, negativitate și toxicitate înseamnă mai mult timp pentru a mă focusa pe lucrurile care contează pentru mine: să mă cunosc, să mă iubesc.

Nu mă înțelege greșit – am prieteni pe care îi știu de când m-am născut, și alături de care știu sigur că voi îmbătrâni, dacă sunt norocoasă. Paradoxal, nu sunt aceștia oamenii cu care vorbesc zi de zi. Nu ei îmi dau tag frecvent pe rețelele de socializare, nu cu ei vorbesc despre o nouă nuanță de ruj sau despre Ryan Gosling.

Dar ei sunt genul acela de oameni pe care îi pot suna plângând din toaleta de la serviciu în mijlocul unei zile aglomerate, și care vor veni să mă ajute fără să pună întrebări. Ei îmi vor respecta decizia de schimbare – un nou iubit, o altă direcție profesională, un nou stil de viață – și vor îmbrățișa fiecare nouă versiune a mea, chiar dacă asta înseamnă să-și reajusteze imaginea pe care o aveau despre mine. Aceștia sunt oamenii care vor avea mereu intenții bune în ceea ce mă privește, chiar dacă nu mă înțeleg întotdeauna. Vor fi mereu alături de mine, fără să clipească.

Nu mă mulțumesc cu mai puțin. Prietenii care încearcă să te descurajeze, care îți poartă pică pentru că ai evoluat rapid, care te privesc cu invidie și dispar atunci când ai nevoie de ei sunt pur și simplu „aglomerație” în viața ta. Trebuie să înveți să faci curățenie în „dulapul prieteniei” – cu determinare, curaj și puțin sânge rece – până ce te asiguri că rămâi cu oamenii fără de care nu poți trăi, acele ființe minunate ce îți trezesc cele mai nobile sentimente. Și trebuie să-ți șlefuiești percepția asupra relațiilor cu ceilalți. Pentru că unele prietenii, asemenea alegerilor vestimentare, preferințelor muzicale sau erotice, sunt doar niște faze. Îndeplinesc un anumit scop în viața ta, până la un punct. De ce ar trebui să te simți vinovată că le lași în urmă, dacă asta înseamnă să cunoști o nouă versiune, mai evoluată, a ta?

„Unele prietenii, asemenea alegerilor vestimentare, preferințelor muzicale sau erotice, sunt doar niște faze.”

FOTO: NICK ONKEN.
Text: Teodora Tirdă.

Din *2017*
Harper's BAZAAR România
APARE LUNAR!

Ediția ianuarie-februarie 2017

Disponibilă la toate punctele de difuzare a presei!

harpersbazaar.ro

Facebook.com/harpers.bazaar.romania

Twitter.com/HarpersBazaarRO

O revistă editată de

BurdaInternational RO

Noua mașină de spălăt cu uscător.
De la Miele.
Miele
WT1
Wash & Dry XL
PowerWash 2.0 & TwinDos
WiFiConn@ct
TwinDos
wash
dry
Miele
Miele Point, Calea Dorobanților 20-28, București, Tel: +4031 437 1371, www.miele.ro | shop.miele.ro
IMMER BESSER